Contents

03. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය | සතියේ ආනිසංස | Satipatthana Deshana 3

1) සන්තාන ශුද්ධිය | සතියේ ආනිසංස | Benefits of mindfulness | @alokaalighttolife........ 3

2) දුක, ආර්ය සත්‍යයක් වෙන හැටි | සතියේ ආනිසංස | Benefits of mindfulness | @alokaalighttolife ... 11

3) Benefits of mindfulness practice | ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය | @alokaalighttolife 16

4) Effortless effort | ආතාප වීර්යයයි සතියයි අතර සම්බන්ධය | Mindfulness | @alokaalighttolife 19

5) Clear explanation of mindfulness | සතියේ සියුම් පැතිකඩක් | Mindfulness | @alokaalighttolife 28

6) explanation of sampajanna | vipassana meditation | සති සම්පජඤ්ඤය | @alokaalighttolife 38

7) සක්මන් භාවනාව අත්‍යවශ්‍යද ? | Benefits of walking meditation | @alokaalighttolife........ 46

8) Mindful walking | සක්මන සම්පජඤ්ඤයට තුඩුදෙන හැටි | Mindfulness | @alokaalighttolife 53

9) සම්පජඤ්ඤ පබ්බය | Mindfulness meditation | @alokaalighttolife........ 60

10) ආත්ම දෘෂ්ටිය දියවෙන හැටි | four elements meditation | Mindfulness in sinhala | @alokaalighttolife........ 65

11) මරණයෙන් අමරණීයත්වයට | satipatthana meditation | mindfulness meditation | @alokaalighttolife........ 70

12) වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය | Dealing with pain in meditation | Mindfulness | @alokaalighttolife........ 73

13) උපේක්ෂා වේදනාව වැදගත්ද? | being neutral | mindfulness meditation | @alokaalighttolife 80

14) චිත්තානුපස්සනාව | observe on your thoughts | Mindfulness meditation | @alokaalighttolife ... 87

15) කෙලෙසීමක් තියෙන තැනයි පාරිශුද්ධියක් තියෙන්නේ | mindfulness meditation | @alokaalighttolife 91

16) විතර්ක හමුවේ සතිය පුරුදු කිරීම | චිත්තානුපස්සනාව | Mindfulness in sinhala | @alokaalighttolife 95

17) කාමච්ඡන්දයට ලැජ්ජා වෙන තාක්, ඔබ නිවනින් දුරස් වෙනවා | Mindfulness meditation | @alokaalighttolife........ 100

18) පෞරුෂය හැදෙන්නේ ද්වේශයට මුහුණ දීම හරහායි | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife........ 106

19) ථිනමිද්ධ නීවරණය | five hindrances | ධම්මානුපස්සනාව | පංච නීවරණ | @alokaalighttolife 110

20) උද්දච්චකුක්කුච්ච නීවරණයට සතිය ගළපන හැටි |mindfulness in sinhala |පංච නීවරණ ධර්ම |@alokaalighttolife........ 117

21) සතිය හරහා මමත්වය දුරුවෙන හැටි | dissolving the ego | ධම්මානුපස්සනාව | @alokaalighttolife . 123

22) වේදනාස්ඛන්ධය යට සැඟවුණු කෙලෙස් නැසීම | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife 129

23) සංඥාස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවය | Mindfulness meditation sinhala | Mindfulness | @alokaalighttolife........ 136

24) සංස්කාර, විඤ්ඤාණ ස්කන්ධ හරහා නිවනට | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife 141

25) සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන හැටි | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife........... 146

26) සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මතා වැඩෙන හැටි | how to practice mindfulness meditation | @alokaalighttolife........ 151

27) දුක්ඛ ආර්යය සත්‍යය | Four noble truth | සතිපට්ඨාන භාවනාව | @alokaalighttolife........ 157

28) චතුරාර්‍ය සත්‍යය ප්‍රායෝගිකව අත්දකිමු | The four noble truth |ධම්මානුපස්සනාව | @alokaalighttolife 162

29) සතිය හරහා සම්මා දිට්ඨිය උපදවා ගැනීම | Mindfulness in sinhala | @alokaalighttolife 167

30) සම්මා සංකල්පය,අන්ත දෙකෙන් අතමිදීමෙන් හටගන්නක් | Mindfulness and eightfold path | @alokaalighttolife..........178

31) වචී සංස්කාරය හිතේ දියුණුවට ඇති ලොකුම බාධකයයි | right words & mindfulness | @alokaalighttolife..........185

32) කිසිත් නොකර සිටීම සහ සීලය රැකීම | Morality & mindfulness | @alokaalighttolife 195

33) ආජීවයේ අපිරිසිදු බව භාවනාවට බලපාන හැටි | right livelihood and mindfulness | @alokaalighttolife..........203

34) සම්මා වායාමය පරිණාමය වෙන ධර්මතාවයක් | Right effort and Mindfulness | @alokaalighttolife 209

35) සතියයි සම්මා සතියයි අතර වෙනස | Right mindfulness | සම්මා සතිය | @alokaalighttolife 219

36) භාවනාව යනු සමාධියද? | සම්මා සමාධිය - part - 1 | Right concentration | @alokaalighttolife 229

37) භාවනා කරන අය මාර්ගඵල ලැබුවා කියා රැවටෙන හැටි | විපස්සනා උපක්ලේෂ -1 | eightfold path.......238

38) භාවනා කරද්දි ප්‍රීතියේ ගොදුරක් වීම | විපස්සනා උපක්ලේෂ -2 | right concentration |@alokaalighttolife..........245

39) විපස්සනා උපක්ලේෂ- පස්සද්ධිය | සම්මා සමාධිය | right concentration | @alokaalighttolife 250

40) සම්මා සමාධිය තුළ සැඟවුණ කෙලෙස් | විපස්සනා උපක්ලේෂ - 4 | Mindfulness meditation |@alokaalighttolife..........255

41) වීර්යය සමබර කළ යුතු තැන | විපස්සනා උපක්ලේෂ -05 | Mindfulness practice | @alokaalighttolife 257

42) භාවනාව අතරමග නතර කරවන "සුඛය" | විපස්සනා උපක්ලේෂ -06 | Right concentration | @alokaalighttolife..........259

43) ඥාණයම මාරයා බවට පෙරලා ගැනීම | විපස්සනා උපක්ලේෂ _ 07 | Right concentration | @alokaalighttolife..........264

44) උපේක්ෂාව උපක්ලේෂයක් වෙන තැන | විපස්සනා උපක්ලේෂ- 8/9 | Right concentration & Upakkilesa 269

45) බලවත්ම උපක්ලේෂය | විපස්සනා උපක්ලේෂ - 10 | Right concentration | @alokaalighttolife.........273

46) සම්මා සමාධිය ලැබෙන හැටි | Attaining the Right Concentration | ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය | සම්මා සමාධිය 276

47) සතිපට්ඨාන භාවනා පුහුණුවේ අවසානය | සතිපට්ඨාන භාවනාව | vipassana Meditation | @alokaalighttolife..........285

03. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය | සතියේ ආනිසංස | Satipatthana Deshana

1) සන්තාන ශුද්ධිය | සතියේ ආනිසංස | Benefits of mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අලුත් මාතෘකාවක් යටතේ දේශනා ටිකක් අරගෙන එන්න තීරණය කලා. මොකද මේ සතිමත් බව ගැන තමයි අපි කතා කරන්නෙ. ඕනම දේකට ඉහළින් සතිය කියන එක තියාගන්න පුලුවන් කියන කාරණය අපි කතා කරන්නෙ. ඉතින් ඒ සතිය කියන එක පුරුදු කරන අයට අනුග්‍රහ පිණිස දේශනා මාලාවක් අපි අරගෙන එන්න තීරණය කලා. Playlist එකේ වෙනම category එකක තියෙන්නෙ ඔයගොල්ලන්ට ඒක හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්න මං වෙනම Playlist එකකට දානවා, වෙනම category කරනවා. ඉතින් අපි කතා කරන්න හිතුවා සතිය පුරුදු කිරීමේ ආනිසංස. මොකද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දැන් ත්‍රිපිටකයට අනුව පොතේ හැටියට ගත්තත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සූත්‍රය දේශනා කරන්න කලින්ම ආනිසංස ටිකක් දේශනා කරලා තියෙනවා. මෙන්න මෙහෙම මෙන්න මෙහෙම ආනිසංස ටිකක් අපිට ලැබෙනවා සතිය කියන එක පුරුදු කලොත්, සතිපට්ඨානය කියන එක පුහුණු කලොත් කියලා දේශනා කරලා තියෙනවා. ඉතින් අපි මේ පොතේ දැනුමක් ගොඩගහගන්න නෙවෙයිනෙ යන්නෙ.

අපි කතා කරන්නෙ හැම දේශනාවකම ප්‍රායෝගිකව කොහොමද මේක පුහුණු කරන්නෙ කියන එක. ප්‍රායෝගිකව ජීවිතයට එකතු කරගන්න විදිය. ඉතින් මට හිතුනා මේ ආනිසංස හත මේ ජීවිතයේදීම අපිට අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ මොන විදියටද කියලා, සතිය පුරුදු කලාම කොහොමද ඒක වෙන්නෙ කියන එක දැනුවත් කරන්න විග්‍රහ කරන්න එතකොට තමයි අපිට උනන්දුවක් ඇතිවෙන්නෙ. ඉතින් අපි අහලා තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනිසංස හතක් දේශනා කරලා තියෙනවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විග්‍රහ කරන්න කලින්, දේශනා කරන්න කලින්. ඒක පටන් අරගෙනම තියෙන්නෙ ඒකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො කියලා. ඒ කියන්නෙ මහණෙනි මේක තමයි එකම ක්‍රමය එකම මග, මේ ආනිසංස හත ලබාගන්න. ඉතින් මෙච්චර පැහැදිලිව සුවිසුද්ධ වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙන බුද්ධ වචනය ගැන අපිට විශ්වාසයක් නැහැ. ඒක තමයි මෙතන තියෙන ලොකුම ප්‍රශ්නෙ. බුදු කෙනෙක් ආවට ගියාට වචනයක් ප්‍රකාශ කරන්නැහැ කියන එකවත් අපිට තවම මතක නැහැ. මෙච්චර ලස්සනට එකම ක්‍රමයයි තියෙන්නෙ මේ දේවල් ලබන්න කියලා කියලා තියෙද්දිත් අපි කොහේද යන්නෙ කියන එක ගැන අපි නැවත වතාවක් හිතන්න වෙනවා.

ඉතින් මේ ආනිසංස හතෙන් අද මම මේකෙ කතා කරන්නෙ පළවෙනි එක ගැන, පළවෙනි ආනිසංසය. ඒකෙ තියෙන්නෙ සත්තානං විසුද්ධියා. ඕක තමයි පොතේ තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සත්වයන්ගේ පිරිසිදුකම පිණිස, ශුද්ධිය පිණිස පාරිශුද්ධිය පිණිස හේතුවෙන එකම මගයි තියෙන්නෙ ඒ තමයි සතිපට්ඨානය. ඔය තමයි සාමාන්‍ය සරල අර්ථය. ඉතින් ඇත්තටම කියනවා නම් මේ සත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව කියලා කියන්නෙ අමුතු එකක් නෙවෙයි, අපේ හිත පිරිසිදු කරගන්න එක තමයි. අපේ සන්තානයේ ශුද්ධියක් තමයි මේ කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේක මේ ජීවිතේ කරන්න පුලුවන් කියලා මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ. මේ ආනිසංස හත මේ ජීවිතේදී ළඟා කරගන්න පුලුවන්.

මෙහෙම එකක් කියන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විතරයි. මේ ජීවිතේ මෙහෙම අරමුණක් මේ වගේ දෙයක් සත්වයන්ගේ පාරිශුද්ධියක් ළඟා කරගන්න පුලුවන් කියලා වෙන ශාස්තෘවරු කියන් නැහැ. ඒ ගොල්ලො කියන්නෙ මරණින් මත්තෙ තමයි ඒක තියෙන්නෙ, මේ ජීවිතේ බැහැ.

ඉතින් අවාසනාව තමයි මෙහෙම මේ ජීවිතේදීම මේක සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් කියලා ස්ථිර වශයෙන් කියපු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැනි ශාස්තෘවරයෙක් උරුම කරගෙන ඉන්න අපේ බෞද්ධයොත් අවාසනාව හිතාගෙන ඉන්නවා මේක මේ ජීවිතේ බැහැ. මේක මෛත්‍රී බුදුන් එනකල් ඉන්න ඕනෙ. අපිට පාරමී මදි, තව සෑහෙන්න සංසාරේ ඇවිදින්න ඕනෙ කියන තැනකට තමයි සියයට අනූනවයක් දෙනාම ඉන්නෙ වර්තමානයේ. සියයට එක්කෙනෙක් වගේ කලාතුරකින් කෙනෙක් මේ ජීවිතේ ඉවර කරන්න පුලුවන් කියන හැඟීමෙන් වැඩ කරනවා. ඉතින් ඕක බෑ කියන්න ඔය සසරට ප්‍රේම කරන්න, කෙලෙස් වලට ප්‍රේම කරන්න නිදහසට කාරණා බොහෝ ඉදිරිපත් කරනවා අපේ මිනිස්සු. ඒකටම තල්ලු දෙන බණ තමයි අපිට ඇහෙන්නෙ. සංසාරෙට යන හැටි, කරදර වලින් ආරක්ෂා වෙන හැටි, සංසාරගත ප්‍රේමවන්තයො හොයාගන්න හැටි ඕවා තමයි අපිට ඇහෙන්නෙ. අපිටත් ඉතින් විකිණෙන්නෙත් එහෙම බණ තමයි. මොකද මිනිස්සුන්ට ඕනෙ එහෙම. මොකද මේක මේ ජීවිතේ ඉවර කරන්න ඕනෙ කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙච්චර ශුද්ධ වශයෙන් කියපු බුද්ධ වචනෙත් අපිට මතක නැහැ, ඒක අපිට විශ්වාස නැහැ. ඉතින් ඒ වචනේ විශ්වාස කරගන්න පුලුවන් හැකියාව තියෙන්නෙ අල්ප පිරිසකට විතරයි. ඒක තමයි ස්වභාවය. මොකද ලෝකය කියන්නෙ සත්‍යයට බය තැනක්. ලෝකයේ ඉන්න මිනිස්සු සත්‍යයට බයයි. ඒ නිසා තමයි ඒගොල්ලො බොරුවෙන් ජීවත් වෙන්නෙ. ඒක තමයි මෙතනදි ඔප්පු වෙන්නෙ.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේක මේ ජීවිතේදිම කරන්න පුලුවන්, සත්වයන්ගේ විශුද්ධියක්. අපේ සන්තානය ශුද්ධ කරගන්න පුලුවන්, හිත පිරිසිදු කරගන්න පුලුවන්. ඉතින් මේ ආනිසංස හතේ අන්තිමට තමයි නිවන කියන එක තියෙන්නෙත්. ඉන් මෙහා, නිවනට මෙහා ලැබෙන ආනිසංස ටිකක්. ඉතින් නිවනට මෙහා ආනිසංස හයක් කියලා තියෙනවා. මේ ජීවිතේම සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් කියලා. ඒ හය ලැබුවත් ඇති වගේ හැඟීමක් තියෙන්නෙ. හයක් ඕන නෑ මේ පළවෙනි එක ලැබුවත් ඇති එච්චර සහනයක් එනවා ඒක ලැබුනත්. ඉතින් මෙතන තියෙන දැන් මේක මේ ජීවිතේදිම සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් කියලානෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ. ඇයි අපිට මේක තේරෙන්නෙ නැත්තේ. ඇයි අපිට මේක විශ්වාස නැත්තෙ හේතුව තමයි අපිට ඉස්සෙල්ලා මෙහෙම එකක් ඇහෙන්න ඕනෙ. හරියට ඇහෙන්න ඕනෙ, ආවාට ගියාට නෙවෙයි හරියට ඇහෙන්න ඕනෙ. අපි කියන්නෙ ටක්කෙට ඇහෙන්න ඕනෙ, point එකට ඇහෙන්න ඕනෙ, හරියටම time එකට ඇහෙන්නත් ඕනෙ. ඒකට කියන්නෙ අපි සුතමය ඥාණය, පොතේ හැටියට. හරියටම time එකට එක එක්කෙනාගේ time එක වෙනයි, මේ වගේ දෙයක් ඇහෙන්න time එකට, ටක්කෙටම point එකටම කතා කරලා ඇහුනොත් සුතමය වශයෙන් ඔන්න ඒක තමයි පළවෙනියටම වෙන්න ඕන මේක මේ ජීවිතේ ඉවර කරන්න පුලුවන් කියන මේ තැනට එන්න ඉස්සෙල්ලාම අපිට මේක ඇහෙන්න ඕනෙ. සුතමය වශයෙන් තේරෙන්න ඕනෙ.

ඉතින් එහෙම ඇහිච්චි කෙනෙකුට තමයි මේක නුවණින් කල්පනා කරලා බලන්න හිතෙන්නෙ, කොහොමද මේක වෙන්නෙ මෙහෙමද අරෙහෙමද කියලා අර චින්තාමය ප්‍රඥාව කියලා අපි පොතේ හැටියට කියන්නෙ ඒක තමයි, නුවණින් කල්පනා කරලා බලන්න හිතෙන්නෙ ඇහුනොත් තමයි. ප්‍රශ්නෙ තමයි මෙහෙමඇහෙන්නෙත් කලාතුරකින්

කෙනෙකුට ඇහුනු අයගෙනුත් දාහකින් එක්කෙනෙකුට, සීයකින් එක්කෙනෙකුට වගේ තමයි මේක නුවණින් කල්පනා කරලා බලන්න හිතෙන්නෙ. නැත්නම් අපේ බහුතරයක් මේ කණින් අහලා අර කණින් පිට කරලා අත පිහදාගන්න අය ඉන්නෙ. එතකොට හිතන්න මේ ලක්ෂෙකින් දාහකින් එක්කෙනෙකුට තමයි මේක ඇහෙන්නෙත්. ඇහුනු අයගෙනුත් කලාතුරකින් එක්කෙනකුට තමයි මේක නුවණින් හිතන්න හිතෙන්නෙ. මේක ඇත්තටම මේ ජීවිතේ ඉවර කරන්න පුලුවන්ද කරලා ඉවර කරන්න පුලුවන්ද කියන එක ගැන කල්පනා කරලා නුවණින් තේරුම් ගන්න හිතෙන්නෙ කලාතුරකින් කෙනෙකුට. ඕකට කියන්නෙ චින්තාමය ඥාණය.

ඊළඟ එක තමයි ඔහොම නුවණින් කල්පනා කරලා හිතලා බලන අයගෙනුත් කලාතුරකින් කෙනෙකුට මේක කරලා බලන්න ඕනෙ කියලා හිතක් පහළ වෙනවා. මේ ජීවිතේ මේක ඉවර කරන්න පුලුවන් කියලා එයාට ඇහුනා, එයා ඒක කල්පනා කලා, දැන් එයාට හිතෙනවා ඇත්තටම මේක උරගා බලන්න ඕනෙ, ඇත්තටම මේක කරන්න පුලුවන්ද කියලා. කරලා බලන්න හිතෙනවා, ඕකට තමයි ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි. සුතමය, චින්තාමය, ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් මේක පෙළගැහිලා එන්න ඕනෙ මේ ජීවිතේම මේක ඉවර කරන්න පුලුවන් කියන හැඟීම එන්න. නැත්නම් එන්නෙ නැහැ. නැත්නම් අපි ඉන්නෙ අර සියයට අනූනවයක් දෙනා ඉන්න තැන බහුතරය තමයි ඉන්නෙ, ඕක මේ ආත්මෙ බැහැ, මෛත්‍රී බුදුන් එනකල් ඉන්න ඕනෙ කියාගෙන යනවා. ඉතින් මේකෙ මේ සුතමය, චින්තාමය, ප්‍රත්‍යක්ෂ කියන එකෙත් හරි ලස්සන සම්බන්ධෙකුත් තියෙනවා.

අපි හිතමු අපි මේ ජීවිතේම මේක ඉවර කරන්න පුලුවන් කියලා අපි යමක් අහනවා, ශ්‍රවණය කරනවා දේශනයක්. ඊටපස්සෙ අපි ඒ අනුව නුවණින් කල්පනා කරනවා, ඊටපස්සෙ අපි ඒ අනුව කර බලන්න උත්සාහ කරනවා මේක උරගා බලන්න ඒ පාරට බහිනවා. ඒ කියන්නෙ ප්‍රායෝගික පුහුණුවට බහිනවා. මේ පුහුණුවට බැස්සට පස්සෙ ආයෙත් ඒ කෙනා ඒ හා සම්බන්ධ දේශනයක් හෝ ඒ අහපු දේශනයම ඇහුවොත් එයාට තේරෙනවා කලින් පළවෙනි වතාවෙ ඇහුවට වැඩිය දැන් වැටහෙනවා කියලා එයාටම තේරෙනවා. කලින්ට වැඩිය තේරෙනවා. ඊටපස්සෙ එයා නුවණින් කල්පනා කරනකොට කලින්ට වැඩිය නුවණින් වැටහෙනවා. ඊටප්සසෙ එයා නැවත කරබලනකොට කලින්ට වැඩිය හොඳට මේක පුහුණුවෙන්න පුලුවන්. මෙහෙම මේ අංග තුන, මේ කොටස් තුන circle එකක් වගේ වැඩ කරන්නෙ එකකට එකක් උපකාරීයි. මේ කාරණා තුන වෙන් කරන්න බැහැ. බෙදන්න බැහැ. එතකොට මතක තියාගන්න ඔබටම තේරෙනවා ඇති සමහර ප්‍රායෝගික පුහුණුවට සම්බන්ධ දේශනා එක පාරක් ඇහුවට වැඩිය දෙවෙනිපාර අහනකොට ගොඩාක් දේවල් පළවෙනි පාර මගහැරිලා කියලා දැනෙනවා. ගොඩාක් මගහැරිලා වෙනම වැටහෙනවා. තුන්වෙනි වතාව අහනකොට ඊටවැඩිය තේරෙනවා. හතරවෙනි වතාව අහනකොට ඊට වැඩිය තේරෙනවා. එහෙම පුදුම රහක් එක්ක තමයි මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුව, සතිය හරහා යන මේ ගමන වැඩෙන්නෙ. ඉතින් ඒක කර බලපු අය, උත්සාහ කරපු අයට ඒක හොඳට තේරෙනවා ඇති.

ඉතින් ඔන්න ඔහොම තමයි මේ ආනිසංසය, මේ හතම නැත්නම් සතිය හරහා ලැබෙන මේ ආනිසංස ටික මේ ජීවිතේදීම ලබන්න පුලුවන් දෙයක් කියන වැටහීම, ඒ විශ්වාසයට එන්නෙ ඔන්න ඔය ක්‍රමයට. ඉතින් මේ විදියට තමයි තමන්ගේ ශුද්ධිය කියන එක, පාරිශුද්ධිය කියන එක හැදෙන්නෙ. ඉතින් මේක තම තමන් තනි තනිව තමන්ගේ ජීවිතයට ගලපගත යුතු දෙයක් මිසක මේක අර කරට අතදාගෙන රංචු ගැහීගෙන පිරිස් හදාගෙන එහෙම කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. තම තමන් තනියෙන්ම වගබලාගන්න

ඕනෙ මට මේක මේ ජීවිතේ කරන්න පුලුවන් කියලා තේරුනාට මගේ ස්වාමියාට, මගේ බිරිඳට, මගේ සහෘදයාට, මගේ සහෝදරයාට, මාගේ ආදරණීයයන්ට තේරෙයි කියලා කියන්න බැහැ. එයාට තේරුම් කරවන්න ඕනෙ කියලා උත්සාහ අරගෙන වැඩකුත් නැහැ. මොකද අපි එකිනෙකාට time එකක් තියෙනවා, වෙලාවක් තියෙනවා, මේක වැටහෙන්න. ඉතින් ඕක අපි තේරුම් අරගෙන අපිට වැටහුනා නම් පාඩුවේ තනි තනිව මේක කරගෙන යන එකයි තියෙන්නෙ.

ඉතින් මේ සතිය හරහානෙ අපි දැන් මේක කරන්නෙ. එතකොට මේ සතිය පුරුදු කිරීමේදී මේ තමන්ගේ සන්තාන ශුද්ධිය, ජීවිත ශුද්ධිය කියන එක ලෞකික ලෝකෝත්තර අංශ දෙකෙන්ම කරන්න පුලුවන් දෙයක්. ඒක ලෝකෝත්තර පැත්තෙන් විතරක් නෙවෙයි, ඔය අපේ මිනිස්සු බණ අහන්නෙත් ඔය ලෝකෝත්තර ආනිසංස බලාගෙනම නෙවෙයිනෙ, ලෞකික ජීවිතේ පරමාර්ථ උදෙසා. ඉතින් ඇත්තමට සතියේත් එහෙම තියෙනවා. සතිමත් වීමේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේත් ලෝකෝත්තර පැත්තට යන්න කලින් ලෞකික ආනිසංසත් තියෙනවා. නිකමට බලන්න මේ සතිමත් බව, වර්තමානයට අවදි වීම කියන එක පුරුදු කරපු අයට මේ අත්දැකීම් ඇති, අපිටත් බොහෝ පිරිසක් එහෙම අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරනවා. ඒ තමයි ඒගොල්ලන්ට ලැබෙනවා ආනිසංස කාර්යක්ෂම බව හොඳට වැඩිවෙනවා සතිමත් කෙනාගෙ. ඒකට හේතුව, එතන එතන එකවරකට එක වැඩයිනෙ කරන්නෙ සතිමත් කෙනා. ඒ කියන්නෙ එක වරකට එක වැඩක් කරන එක තමයි සතිය කියලා සාමාන්‍යයෙන් ඒක එක අර්ථයක්. එතකොට අපි එක වැඩකට ඒ දැන් කරන වැඩේට focus කරගෙන වැඩේ කරද්දි කාලය නාස්ති වෙන්නෙ නැහැ. කාලය ඉතුරු වෙනවා කියලා දැනෙනවා කලින්ට වැඩිය. ඒ වගේම අපිට වෙහෙසක් එන්නෑ, මහන්සියක් එන්නෑ, මොකද අපි එක දෙයක් කෙරෙහි අවධානයෙන් ඉන්නෙ. ඒ වගේම අපි කරපු වැඩේ හැඩයක් තියෙනවා. අපි කරපු වැඩේ නිමාවක් තියෙනවා. අපිළිවෙල වෙන්නෙ නැහැ. ආපස්සට හැරිලා බලන්න ඕනෙ වෙන්නෙ නැහැ. ඒ විතරක් නෙවෙයි අපි ලෞකික ජීවිතේ යම්කිසි අරමුණක් වෙනුවෙන් වැඩ කරද්දි ඒ අරමුණ සාක්ෂාත් කරන්න ඉතාම ලේසියි. අමාරුවෙන්නෙ නැහැ. අනික තමයි ඔය ඔක්කොම අවසානෙත් අපිට සතුට කියන එක ඉතුරුවෙනවා.

ඉතින් ලෞකික ජීවිතයට ඔය වගේ ආනිසංස ගොඩාක් ගන්න පුලුවන්. ලෝකෝත්තර පැත්ත ගැන අමුතුවෙන් කතා කරන්න ඕනෙ නැහැනෙ. ලෞකික ආනිසංසත් ඔය විදියට ලැබෙනවා මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරද්දි, තමන්ගේ සන්තානයේ ශුද්ධියත් එක්ක තමයි ඒක වෙන්නෙ. ඉතින් මේක මේ විදියට අත්දැකපු කෙනෙකුට තේරුම් යනවා මේ සතිය කියන එක ඕනම පැත්තකට ඕනම තැනකට ගලපලා ගත්තොත් ප්‍රතිඵල සහිතයි, ඒක මරණින් මත්තට එන ප්‍රතිඵලයක් නෙවෙයි, මේ ජීවිතේදි ලැබෙන දෙයක් කියන එක තමන්ටම තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මේ දැන් මේ ජීවිතේදීම ලැබෙයි කියන විශ්වාසය නැතිකමනෙ මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නෙ. ඉතින් ගොඩක් වෙලාවට අර මම කලිනුත් සඳහන් කරලා ඇති ගොඩක් වෙලාවට අපේ මිනිස්සු නිවන කියන එකත් මරණින් මත්තට තමයි දාලා තියෙන්නෙ. හොඳට බලන්න, කෙනෙක් මැරුණහම නිවන් දකින්න ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙත් එතකොට තමයි. ඔබට නිවන් සුව ලැබෙන්න කියලා. ඉතින් මේ විශ්වාසය තහවුරු වුනාම, ඔය මැරුණට පස්සේ ඕක කියන්න ඕනෙ නැහැ. මේ ජීවිතේදිම අත්දකින්න පුලුවන් දෙයක්.

හැබැයි මම කලින් වීඩියෝ වල සඳහන් කරනවා වගේ මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරද්දි මුල් කාර්තුවේදී මුල් කාලයේදී ආරම්භක අවස්ථාවේදී මේක ඉතාම නීරසයි, කටුකයි, පැඟිරි වගේ. වෙහෙසක් තියෙනවා, හේතුවක් තියෙනවා ඒකට. හේතු ගොඩාක්

තියෙනවා. එකක් තමයි අපිට පුරුදු නැහැ. මේක පුරුදු නැහැ, ඒ වගේම අපි ලෞකික ජීවිතේදි, එහෙම නැත්නම් අපි පුරුදු කරගෙන ආපු රහ මේකෙ ලැබෙන්නෙ නැහැ. මොකද අපි පුරුදු කරගෙන ආපු රහ තියෙන්නෙ ඇලීම් ගැටීම් තුළ. මේකෙ ඇලීම් ගැටීම් එන්න එන්න අඩුවෙනකොට අර ඇලීම් ගැටීම් එක්ක ආපු රහ නැති හන්දා මේක නීරස වෙනවා. ඒ නිසා වෙහෙසයි කටුකයි. හැබැයි මේ මුල් කාර්තුවේදී අපි සත්පුරුෂයන්ගේ පිහිට ආශිර්වාදය උපකාර ඇතිව මේක කරගෙන ගියොත් ටික කාලයක් මේක පුහුණු වෙනකොට ඇත්තටම විශුද්ධියක් වෙනවා කියන එක පේන්න ගන්නවා, යන්තම් දැනෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් අපිට සත්පුරුෂයන්ගේ ආශ්‍රය මේ මුල් කාර්තුවේදී අනිවාර්යයෙන්ම අවශ්‍යයි. ඒ කියන්නෙ අපිට guide කරන්න කෙනෙක් ඕනෙ. අපිට ගුරුවරයෙක් ඕනෙ කියලා කියන්නෙ ඒ නිසයි. මුල් කාලයේදී අපිට උපදෙස් ගන්න අපිව guide කරන්න අපිට මඟ පෙන්වන්න ගුරුවරයෙක් ඕන, සත්පුරුෂයෙක් ඕනෙ. නොලැබුනොත් සත්පුරුෂයෙක් නොලැබුනොත් ලත් තැනම ලොප් වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. මොකද අපිට තේරෙන්නෙ නැහැ මේ මුල් කාලෙ මේක කොහොමද ගලපගන්නෙ කියලා විශාල කටුක නීරස වෙහෙසකින් තමයි මේක කරගෙන යන්නෙ. මේක ගොඩාක් මරුගුල් තියෙනවා, පැටලෙන තැන් තියෙනවා. ඒවා ලෙහාගන්න ගුරුවරයෙක් ඕනෙ.

ඉතින් ඔය විදියට ගුරුවරයෙක්ගේ සත්පුරුෂයෙක්ගේ පිහිට ඇතිව කාලයක් කරගෙන යනකොට තමයි ඇත්තටම ශුද්ධියක් තියෙනවා කියලා පොඩ්ඩක් දැනෙන්න ගන්නෙ, පේන්න ගන්නේ. මේ නිසා තමයි මේක පටන් ගත්තට පස්සේ අපිට උදව් කරන්න කෙනෙක් ඕන වෙන්නෙ. ඒ නිසා පුලුපුලුවන් අය ආරම්භ කරන අයට උදව් කරන්න ඕනෙ කියන්නෙ මෙන්න මේ නිසයි. ඒ තමයි සත්පුරුෂයා. හැබැයි වර්තමානයේ ඒකෙ අනිත් පැත්ත තමයි ගොඩක් තියෙන්නෙ. අමාරුවෙන් හරි මේක කරන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ ඇනුම් පද කියන්නයි, කෙකි දාන්නයි, උදළු දාන්නයි, බාල්දි දාන්නයි තමයි කට්ටිය ඉන්නෙ. එහෙම එකක් අපේ රටේ තියෙනවා. පටන් ගත්තට පස්සෙ ඒක කරගෙන යන්න ඉඩ දෙන්නෙම නෑ, කෙක්ක දානවා. ඉතින් සත්පුරුෂයෙක් කියන්නෙ කවුද කියන එක එතකොට තේරුම් ගන්න ඕනෙ. මේක කරන්න පටන් ගත්තොත් අතදෙනවා නම් යම්කිසි කෙනෙක්, support කරනවා නම් වචනෙකින් හරි කෙනෙක් මේක තල්ලු කරගෙන ඉස්සරහට යන්න ඔන්න ඔබ තේරුම් ගන්න ඒ තමයි ඔබට ඉන්න සත්පුරුෂයා. ඒ නිසා සත්පුරුෂයෙක්ගේ ඇසුරේ මේක පුහුණු කරන්න පටන් ගත යුතු වෙනවා, එහෙම නැතිවුනොත් අපිට සාමාන්‍ය තියෙන කටුක වෙහෙසට වැඩිය විශාල වෙහෙසක් දැනෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් මේක කර බැලීමේ කැමැත්ත, මේ ජීවිතේදී මේ ආනිසංස අපිට විඳින්න පුලුවන් මේ ජීවිතේදීම මේකෙ ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳින්න පුලුවන් කියන විශ්වාසයෙන් කරබැලීමේ කැමැත්ත ආවෙ නැත්නම් අපේ මනසෙයි තිරිසන් සතෙක්ගේ මනසෙයි ඇත්තටම කිසිම වෙනසක් නැහැ. කර බැලීමේ කැමැත්ත ආවෙ නැත්නම්. ඒ නිසා වෙන්න ඇති බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේක දෙවියන්ටත්, බ්‍රහ්මයන්ටත් කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි කියලා. මනුස්සයෙකුට තමයි මේක කරන්න පුලුවන්. බුදු කෙනෙක් පවා පහළ වෙන්නෙ මනුෂ්‍ය ආත්ම භාවයකදි. ඒ නිසා මේක අපිට ලැබිලා තියෙන අවස්ථාව ලෙහෙසි පහසු අවස්ථාවක් නෙවෙයි. ඉතින් අපි ගෙවන වර්තමානයේ ගෙවිලා යන හැම මොහොතකම හැම තත්පරයකම, හැම චිත්තක්ෂණයකම අවස්ථාව තියෙනවා අපිට මේක මේ ජීවිතේ ඉවර කරන්න ඕනෙ කියන චේතනාවෙන් කර බැලීමේ අවස්ථාව හැම මොහොතකම එළඹෙනවා. ඔබ තමයි තීරණය කරන්න ඕනෙ මේක. සසරට ඒ

චිත්තක්ෂණය පාවිච්චි කරනවාද, නැත්නම් නිවනට පාවිච්චි කරනවාද කියලා ඔබ තමයි තීරණය කරන්න ඕනෙ. නැත්නම් අපායට යන්න ඔබ පාර කපාගන්නවාද, නිවනට යන්න පාර කපා ගන්නවාද කියලා ඔබම තමයි තීරණය කරන්න ඕනෙ. ඒක හැම චිත්ත ක්ෂණයකම එළඹෙනවා. හැම වර්තමාන මොහොතකම ඒක එළඹෙනවා.

ඉතින් ඕක ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ ඔන්න ඕක තේරුම් ගන්න එක තමයි ක්ෂණ සම්පත්තිය කියන්නෙ කියලා. අපි ඉස්සරහට එළඹෙන හැම වර්තමාන මොහොතකම අපිට අර මනමේ කුමාරි, මනමේ කුමාරයයි හොරයි රණ්ඩු වෙන වෙලාවේ කඩුව දෙන්න තීරණය කළේ හොරාටද කුමාරයාටද කියන එක අනුව වගේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ හැම මොහොතකම, හැම තත්පරයකම, හැම වර්තමාන චිත්තක්ෂණයකටම අපිට option 2ක් තියෙනවා, අපි කඩුව දෙන්නෙ අපායටද නිවනට ද කියන එක තෝරගන්න. ඉතින් මේක තේරෙනවා නම් කෙනෙකුට ඕක තමයි ක්ෂණ සම්පත්තිය කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මම මේ චිත්ත ක්ෂණයේ කඩුව දෙන්නෙ නිවනටද, සසරටද, අපායටද නිවනටද, කෙලෙස් වලටද නිවනටද. ඒක සතිය හරහා තමයි තීරණය කරන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් ඔබ මේ එළඹෙන හැම චිත්තක්ෂණයකම සතිය පිහිටුවනවා කියන්නෙ එතනදී ඔබේ සන්තානය ශුද්ධ වෙනවා. ඔබ කඩුව දීලා තියෙන්නෙ නිවනට මිසක් අපායට නෙවෙයි. ඕක තමයි ක්ෂණ සම්පත්තිය කියන්නෙ. ඉතින් අපේ මිනිස්සු මොකද කරන්නෙ, අපිට තාම පාරමී පිරිලා නැහැ. අපිට තව ආයුෂ තියෙනවා, තව කල් තියෙනවා, මෛත්‍රී බුදුන් පහළ වෙනකල් යනවා කිය කියා ඔය යන්නෙ වෙන මොකටවත් නෙවෙයි, ඔය ප්‍රේම කරන්නෙ සංසාරයට. ඔය කඩුව දීලා තියෙන්නෙ සංසාරයට. අපායට තමයි කඩුව දීලා තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ මේක මේ ජීවිතේ ඉවර කරන්න පුලුවන්ද කියලා අඩුගානෙ උරගා බලන්නවත් උත්සාහයක් ගත යුතුයි කියන එක තේරුම් ගත යුතු වෙනවා, ක්ෂණ සම්පත්තිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා තේරුම් ගන්න නම්.

ඉතින් මේ සන්තානය ශුද්ධ කරන එක, සතිය හරහාත් මේ සන්තානය ශුද්ධ කරන එක සිද්ධ වෙන්න නම් අපේ සීලයේ සහ දිට්ඨියේ ශුද්ධ වීමක් වෙන්න ඕනෙ. සීලය ශුද්ධ වෙනවා කියන එක කියන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ ප්‍රඥාවන්තයාට තමයි සීලය වැඩෙන්නෙ. වෙන කෙනෙකුට සීලය වැඩෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ප්‍රඥාව කියන එක එන්නෙ සතිය හරහා. මොකද මේ සතිය තියෙන කෙනාටම තමයි ඉතින් ඇත්තටම සීලය වැඩෙන්නෙ. සීලය ප්‍රගුණ වෙන්නෙ, පූරණය වෙන්නෙ සතිය තියෙන කෙනාටම තමයි. ඒ කෙනාට තමයි ශික්ෂාපද වලට ආරක්ෂා වෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒ හේතු සහිතව දැකගෙන එතනට එන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් අපි හිතමු අපි සීලයක් ගැන නොසිතා සතියෙන් වැඩ පටන් ගන්නවා. මේ ඉන්න තැන ඉඳලා මේ වැඩේ කරන්න පටන් ගන්නවා, එතකොට මෙයාට ටිකෙන් ටික ඉස්සරහට යනකොට ඔය සතියට සම්පජඤ්ඤය කියන එක එකතුවෙනකොට එතකොට එයාට තේරෙනවා සීලය නැතිව ඉස්සරහට යන්න බෑ කියලා. ඒක ආයෙ බලෙන් දෙන්න ඕනෙ නෑ, එයාට පෙනි පෙනී දැක දැක දැන දැන තමයි එයා සීලයට එන්නෙ. එතකොට ආයෙ අමුතුවෙන් එයාට බලෙන් මේක රකින්න කියලා කියලා දෙන්න අවශ්‍යතාවයක් එන්නෑ.

ඒ විදියට සතිය හරහා සම්පජඤ්ඤයත් එක්ක සීලයට අනුග්‍රහ ලැබෙනවා. ඒ සීලයේ තිබුනු අඩුපාඩුකම් හදාගෙන සීලය ශුද්ධ කරගත්තහම ශුද්ධ කරගෙන ඒ හරහා සතියට ගියහම සම්පජඤ්ඤය හරහා නැවත සීලයට අනුග්‍රහ ලැබෙනවා. ඔය විදියට මේ කාරණා තුනත් අර මං මුලින් කියපු සුතමය, චින්තාමය, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණ තුන එකිනෙකට support වගේ, මේ කාරණා තුනත් එකිනෙකට සම්බන්ධයි. ඒ විදියට සීලයේ ශුද්ධිය ටික ටික එන්න

එන්න තමයි අපේ සන්තාන ශුද්ධිය හැදෙන්නෙ. දෘෂ්ටියේ ශුද්ධ වීම කියලා කියන්නෙ අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. මේක මේ ජීවිතේ කර බලන්න පුලුවන් කියන මේ ජීවිතේ අත්දකින්න පුලුවන් කියන විශ්වාසය ගන්න එක. ඒ දැක්ම හදාගන්න තමයි තියෙන ලොකුම අමාරුව අපේ මිනිස්සුන්ගේ මනසින් ඕක අයින් කරන්න ලේසි නැහැ. ඒ කියන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගැන විශ්වාසය නැහැ කියන එක තමයි ඔය කියන්නෙ. වෙන මොකවත් නෙවෙයි. ශ්‍රද්ධාව කියන්නෙ ඔන්න ඕක. වෙන මොකුත් නෙවෙයි, ධර්මය කෙරෙහි, කියන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ධර්මය කෙරෙහි, සංඝයා කෙරෙහි තමන්ගේ ගුරුවරයා කෙරෙහි විශ්වාසය ඇතිවෙනවා කියන්නෙ ශ්‍රද්ධාව ඇතිවෙනවා කියන්නෙ ඔන්න ඔය දෘෂ්ටිය ශුද්ධ වෙනවා කියන එක.

ඉතින් අපේ අය හිතන් ඉන්නෙ ශ්‍රද්ධාව කියන්නෙ මේ මල් මාලා තිය තිය වැඳ වැඳ යන එකක්, පින්කම් කරන එකක්. පිරිකර ගිහිල්ලා ගොඩගහන එකක්. උදේ ඉඳන් රෑ වෙනකල් දොහොත් මුදුන් තියාගෙන වැඳ වැඳ ඉන්න එකක් කියලානෙ හිතන් ඉන්නෙ. ඒක නෙවෙයි ඇත්තටම නියම ශ්‍රද්ධාව, විශ්වාසය කියන්නෙ. තමන්ගේ ගුරුවරයා කෙරෙහි පූර්ණ විශ්වාසය තියෙන්න ඕනෙ මේක කරන්න පුලුවන් කියලා. මොකද අපි ගුරුවරයා තුළින් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්නෙ. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ, ලොකු හාමුදුරුවො තුළින් ගුරු හාමුදුරුවො තුළින් තමයි බුදුහාමුදුරුවො දකින්නෙ. ඒක අපිට විශ්වාස නැහැ. ඉතින් ගුරුවරයා ගැන පූර්ණ විශ්වාසය ආවට පස්සෙ ජීවිතය වුනත් දෙන්න පුලුවන්. ඔය අපේ මිනිස්සු භාවනා කරන්න කලින් තුණුරුවන්ටයි, ගුරුවරයන්ටයි ජීවිතය පූජා කරනවා කියලා වාක්‍ය ටිකක් කියනවානෙ. ඔය වාක්‍යයක් කිව්වට ඕක හරියන් නැහැ. ඔය වාක්‍යයකට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ ඔන්න ඔය කාරණය තමයි. දෘෂ්ටිය ශුද්ධ වීම තමයි ඔය වාක්‍යයකට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ.

අපේ මිනිස්සු වාක්‍යයකින් ඔහේ කියෙව්වට ඒකේ අර්ථයක් දන්නෙ නැහැ. ඒක එන්නෙ නැහැ, හැඟීමෙන් එන්නෙ නැහැ. ආයෙ අමුතුවෙන් ඕක කියන්න ඕනෙ නැහැ. මේ ජීවිතේ මේක ඉවර කරන්න පුලුවන් හැඟීම ආවා නම් ආවට පස්සෙ එයාට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන, ධර්මය ගැන, සංඝරත්නය ගැන ගුරුවරයා ගැන විශ්වාසයක් එනවා, බෙල්ල ඉල්ලුවත් දෙන්න පුලුවන් එතකොට. ආයෙ කිසිම ප්‍රශ්න කිරීමක් නැහැ. ගුරුවරයා ඇහුවොත් බෙල්ල දීපන් මට උඹේ කියලා මේ ආයෙ මොනවත් අහන්නෙ නැහැ, මට නිවන් දකින්න පුලුවන් වෙනවද එතකොට, මම ජීවිතේ දුන්නොත් මට මගඵල ලැබෙනවාද අහන් නෑ ඒවා. එච්චර විශ්වාසයක් ඇදහීමක් එනවා මේකෙදි. ඒ දෘෂ්ඨිය ශුද්ධ වෙන්න ඕනෙ, එහෙම නැත්නම් මේ ජීවිතේ කර බලන්න ඕනෙ කියන මේ හැඟීම නැතිව ඒ දෘෂ්ටිය ශුද්ධ වුනේ නැතිනම් එයාගේ සන්තානය ශුද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. පළවෙනි ආනිසංසය එන්නෑ. ඉතින් ඔය විදියට ඔය කාරණා දෙකේ ශුද්ධියක් එන්න ඕන. ඉතින් ඕක එන්නෙ සතිය හරහා විතරයි. ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ ප්‍රඥාවන්තයන්ට තමයි මේ කාරණා ටික සාක්ෂාත් වෙන්නෙ කියලා.

ඉතින් මේ විදියට අපි ගෙවන හැම වර්තමාන මොහොතකම සතිය කියන එක පිහිටුවනවා නම්, සතිමත් බව කියන එක එනවා නම්, සිහිය කියන එක තියෙනවා නම්, අවදිය කියන එක එනවා නම් ඒ සතිමත් චිත්තක්ෂණයේ අපේ සන්තානය ශුද්ධයි. කෙලෙසුන්ගෙන් විනිර්මුක්තයි. අපි කෙලෙස් ගැටවලින් බැඳිලා නැහැ, කෙලෙස් ගැටවලට අහුවෙලා නැහැ. සංසාරෙට කඩුව දීලා නැහැ, නිවනට තමයි අතදීගෙන යන්නෙ. එතකොට තමයි සන්තානය ශුද්ධ වෙන්නෙ. ඒක චිත්තක්ෂණයෙන් චිත්තක්ෂණයට තමයි පටන් ගන්න ඕනෙ. එකපාරට මේ පැය ගණන් මුළු දවසේම සිහියෙන් ඉන්න බැහැ. ගොඩාක් ඔය සිහිය පුරුදු කරන අයට තියෙන ප්‍රශ්නයක් ඒක. එක චිත්ත ක්ෂණයකට

හරි සතිය පිහිටෙව්වා නම් ඒකට සතුටු වෙලා ඊළඟ චිත්තක්ෂණයට අවදිය තියන එක තමයි අපි කරන්න ඕනෙ. එක දිගටම මේක පුහුණුවේ යෙදුනොත්, නිතිපතා පුහුණුවේ යෙදුනොත් සතත අභ්‍යාසයේ යෙදුනොත් අපිට මේ ආනිසංසය පූර්ණ වශයෙන් තියෙනවා කියලා දකින්න පුලුවන්.

අර මම කලින් කිව්වා වගේ මුල් කාර්තුවේ අපිට වෙහෙසක් තියෙනවා. කාලයක් මේක අතනෑර කරහම ඇත්තටම සන්තානය ශුද්ධ වෙනවා කියලා පේන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ එන්න එන්න අපේ ආකල්ප වල වෙනසක් දැනෙන්න ගන්නවා. අපේ ආතති අසහන අඩුවෙන්න ගන්නවා. අපි ජීවිතේ දිහා බලපු කෝණය වෙනස් වෙන්න ගන්නවා. දේවල් දිහා කලින් බලපු විදියට නෙවෙයි දැන් බලන්නෙ කියලා තේරෙන්න ගන්නවා. අපි බයෙන් පැනලා දුවපු දුක් දොම්නස් වලට මුහුණ දෙන විදියේ වෙනසක් වෙනවා කියලා දැනෙන්න ගන්නවා. අපි බයේ මුළු ගැන්වුනු රාග, ද්වේෂ, මෝහ කියන කෙලෙස් මනසේ උපන්නහම, හටගත්තහම අපි ඒවා කෙරෙහි දක්වන ප්‍රතිචාර වෙනස් වෙන්න ගන්නවා. කලින් දක්වපු ආකල්ප නෙවෙයි ඒවා කෙරෙහි තියෙන්නෙ කියලා දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ සන්තානය ශුද්ධයි. ඕකම ඇති ඔය පළවෙනි ආනිසංසයම ඇති නිවන නොලැබුවත් සැනසීමෙන් ජීවත් වෙන්න. ඉතින් මේක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ, මං මේ කෙටියෙන් කියන්නෙ, මේ ජීවිතේදීම ඒ තමන්ගේ සන්තානය ශුද්ධ කරගන්න ඕනෙ නම් ශුද්ධියක් ඕනෙ නම් ඒකායන මගයි තියෙන්නෙ, සතිය විතරයි, සතිපට්ඨානය විතරයි. එච්චරයි.

ඉතින් හොඳට බලන්න ඕකෙ ඕනම ධර්ම කාරණයකට ගලපලා බැලුවොත් සතිමත් චිත්තක්ෂණයක අපේ මනස රාග, ද්වේෂ වලින් විනිර්මුක්තයි, ඒ මොහොතේ ශුද්ධියක් තියෙනවා ඒ චිත්තක්ෂණයේ. ඉතින් අපි ඒ නිසා තමයි බිම ඉඳගෙන සතිමත් වෙනකොට හුස්මක් එක්ක යාලුවෙන්න කියන්නෙ. ඇවිදිනකොට යටිපතුලට අවධානය දීලා තමන් ඇවිදින ඉරියව්වත් එක්ක යාලුවෙන්න කියන්නෙ. එදිනෙදා වැඩක් කරනකොට එදිනෙදා වැඩත් එක්ක අවදියෙන් ඉන්න සතිමත්ව ඉන්න එකත් එක්ක යාලුවෙන්න කියන්නෙ. හැඟීමක් ආවේගයක් ආවහම ඒකට පනින්නෙ නැතිව ඒක දිහා අවදි මනසින් නිරීක්ෂණය කරන්න බලන්න කියලා කියන්නෙ ඔන්න ඔය නිසයි. මොකද සතිමත් සෑම චිත්ත ක්ෂණයකම අපේ මනස ශුද්ධයි. සන්තානය ශුද්ධයි. ඉතින් ඕක කාලයක් පුහුණු කරන්න ඕනෙ. පුහුණු කිරීමෙන් තමයි, ඕකට උපමාවක් කියනවා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ, ගොවිතැන් කරන මිනිස්සු අලුතෙන් උදැල්ලක් කැත්තක් පොරවක් හදාගත්තහම ඒකට ලී මිටක්නෙ අපි ගහන්නෙ. අලුතෙන් මිටක් ගහනවා. ඒක හදපු මුල්ම කාලෙ ඒ මිට ගොරෝසුයි. අලුත්ම ලී මිට ගොරෝසුයි. ඉතින් ඒ මනුස්සයා ඒ උදැල්ලෙන් හරි කැත්තෙන් පොරොවෙන් හරි කාලයක් වැඩ කරනකොට ඕක අතට ගෙවෙනවා. මැදිලා මැදිලා ගෙවෙනවා. ඉතින් කාලයක් ගියාම ඒ මිට ඉතාම සිනිඳුයි, මතුපිට පෘෂ්ටය. ඉතාම සිනිඳු ලීයක් බවට පත්වෙනවා ඒක පේන්නෙ ඒක දැනෙන්නෙ කාලයක් ගියාම. අපි දවස ගානෙ බැලුවොත් මේක සිනිඳු වෙනවද ගෙවෙනවද කියලා පේන් නැහැ, දැනෙන් නැහැ. ඉතින් මුල් කාලෙ හරි අමාරුවෙන් තමයි මේ ගොරෝසු මිට අත් දෙකට වෙහෙසයි. නමුත් ඒක පාවිච්චි කරන්න කරන්න ඩිංග ඩිංග ගෙවෙනවා කාලයක් ගියාම තේරෙනවා, අනේ මේකෙ සෑහෙන ගෙවීමක් වෙලා තියෙනවා. දැන් මේ මිට ඉතාම අතට පහසුයි, ශුද්ධියක් වෙලා තියෙනවා.

ඒ වගේ තමයි මේ සතිය පුරුදු කරන එකෙත්, මුල් කාර්තුවේ වෙහෙසකර බවක් තියෙනවා, නීරස ගතියක් තියෙනවා. මොකද අපේ පුරුදු රටාවෙන්, මනස පවත්වපු පුරුදු රටාවෙන් වෙනස් රටාවකට පුරුදු කරන්න යන්නෙ. ඒක ලේසි නැහැ. මොකද මනස ඡන්දෙ

දෙන්නෙ කෙලෙස් වලට. දැන් අපිමේ හුරු කරන්න හදන්නෙ නිකෙලෙස් පැත්තට ඡන්දෙ දීගන්න. ඒක ලේසි නැහැ. අපිට පුරුදු සංසාරයට ඡන්දෙ දීලා. අපි දැන් ඡන්දෙ දෙන්න හදන්නෙ නිවනට. ඒක ලේසි නැහැ. ඒක මනසට පුරුදු නැහැ. ඒක පොඩ්ඩක් අහුවෙනකල් නීරස ගතියක් තියෙනවා, සත්පුරුෂයෙක් එක්ක මේක පුරුදු කරන්න කියන්නෙ ඒ නිසයි. චිත්තක්ෂණයෙන් චිත්තක්ෂණයට, පියවරෙන් පියවරට හුස්මෙන් හුස්මට, මොහොතින් මොහොතට අපි සතිය ගැලපුවොත් මේ ආනිසංසය අපිට භුක්ති විඳින්න පුලුවන් වෙනවා. ඒකට අමුතු ප්‍රාර්ථනා ඕනෙ නැහැ. මං හිතනවා ඔබට සතිය කියන එක ඉස්සරහින් තියාගෙන වැඩ කරන්න යම්කිසි උනන්දුවක් එන්න ඇති කියලා, මේ කාරණා ටිකෙන්. ඉතින් අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකකදි මුණ ගැහෙමු, සතිය පුරුදු කිරීමේ ඊළඟ ආනිසංසත් එක්ක. තෙරුවන් සරණයි!

2) [දුක, ආර්ය සත්‍යයක් වෙන හැටි | සතියේ ආනිසංස | Benefits of mindfulness | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි කලින් වීඩියෝ එකක් අරගෙන ආවා සතිය පුරුදු කිරීමේ ආනිසංස මොනවද අපිට ලැබෙන්නෙ කියන එක සම්බන්ධයෙන්. ඉතින් ඒ සම්බන්ධ වෙනම වීඩියෝ කීපයක් අරන් එනවා. ඒකෙ තව එකක් තමයි අපි අද අරන් එන්නෙ. ඉතින් මට හිතුනා මේ එක වීඩියෝ එකකින් එක ආනිසංසයක් ගැන කතා කරනවාට වැඩිය අද වීඩියෝ එකෙන් එක ළඟ ආනිසංස හතරක්, ඒ හතරම එක වගේ - එක වගේ නිසා මං අද වීඩියෝ එකෙන් ඒ ආනිසංස හතරම ගැන කතා කරනවා කියලා හිතුවා. ඉතින් අපි පළවෙනි වීඩියෝ එකෙන් සඳහන් කලේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්න කලින්ම ආනිසංස හතක් දේශනා කලා. නිවනට මෙහා ආනිසංස හයක් තියෙනවා. ඒ නිවනට මෙහා ලැබෙන ආනිසංස හය අතරේ තියෙන තව හතරක් තමයි අද කතා කරන්නෙ. එක වගේ නිසා මම හිතුවා එක වීඩියෝ එකකින් විස්තර කරන්න.

ඉතින් අපිට ඊළඟට තියෙන්නෙ සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්තං ගමාය කියන කාරණා හතර. සෝක පරිදෙව - අපිට සතිය පිහිටුවීමෙන් ශෝකයන්ට උත්තර හොයන්න පුලුවන්. ශෝක සමනය කරන්න පුලුවන්. හැඬීම් වැළපීම් පරිදේව කියන්නෙ හැඬීම් වැළපීම්, මේවා සමනය කරන්න පුලුවන්. නැත්නම් සෝක පරිදේව තරණය කරන්න පුලුවන්. සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ මේ ශෝක පරිදෙව සාගරයක තමයි අපි ජීවත් වෙන්නෙ. ඒක තරණය කරන්න පුලුවන් ඒක හරහා යන්න පුලුවන්, ඒක සමනය කරන්න පුලුවන් සතිය තියෙන කෙනෙකුට. සතිය පුරුදු කරපු කෙනෙකුට. ඒ කියන්නෙ මේ දෙකටම සමාන්තරව තමයි ඊළඟ ආනිසංස දෙකත් යන්නෙ. ඒ තමයි දුක්ඛදෝමනස්සානං අත්තං ගමාය කියන එක. ඒ කියන්නෙ දුක් දොම්නස් අතික්‍රමණය කරන්න පුලුවන්. දුක් කිව්වහම කායික දුක් අපි සඳහන් කරන්නෙ. දුක් දොම්නස් කිව්වහම මානසික දුක්, ඉතින්මේ හතරම දුක කියන ප්‍රධාන මාතෘකාවේ පැතිකඩවල් ටික්ක. ඒ නිසයි හතරම එකට කතා කරන්න හිතුවේ. ඉතින් මම විතරක් නෙවෙයි ඔබත් දන්නවා, සාමාන්‍යයෙන් මේ ලෝකෙ කිසිම මානවයෙක් නැහැ මේ කාරණා හතර අත්නොදැකපු. අපි හිතනවා අපිට ජීවිතයක් ලැබෙනවා නම් මේවා නැති ජීවිතයක් ලැබෙන්න ඕනෙ කියලා. ඉතින් ඒ නිසා තමයි මිනිස්සු ආතති අසහන ගන්නෙ. මේවා නැති ජීවිතයක් හොයන නිසා. නමුත් මේවා ඒකාන්ත සත්‍යය, පරම සත්‍යය ඒක බොරු කරන්න බැහැ කාටවත්. මොකද මම නිතරම සඳහන් කරන දෙයක්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ට කවදාවත් හිස් වචන කියන්න අවශ්‍යතාවයක් තිබිලා නැහැ. ඒක තමයි බුද්ධ ඥාණයේ ස්වභාවය.

ඉතින් මේ ශෝක පරිදේව දුක් දෝමනස්ස කියන මේවා category කලොත් දුක කියන කාරණයට තමයි අයිතිවෙන්නෙ. ඉතින් මේ සතිය හරහා මේවා අතික්‍රමණය කරන්න පුලුවන්. සමතික්‍රමණය කරන්න පුලුවන්, තරණය කරන්න පුලුවන් කියලා කියන්නෙ වෙන මොකවත් නෙවෙයි, දුක දිහා ආදරෙන් බලන්න කියලා දෙන කතාව තමයි සතිය කියලා කියන්නෙ. අපි මෙතුවක් කල් බැලුවේ දුක දාහි වෛරයෙන්. ඒ නිසයි අපිට වැරදුනේ. හැබැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම දුක දිහා ආදරයෙන් බලන ක්‍රමය කියා දෙන එක. අවාසනාවට අපේ බෞද්ධයන්ට මේක අහුවෙලා නැහැ. අපේ බෞද්ධයො මැරෙනකලුත් ඒගොල්ලො හිතන් ඉන්නෙ නිවන කියන එකත් දුකට වෛර කිරීමෙන් ලැබෙන දෙයක් කියලා. ඒ නිසා අපේ බෞද්ධයො අපේ මිනිස්සු දුකට පුදුම තරම් භයයි. දුකට පුදුම තරම් වෛර කරනවා, අකැමැතියි. දුකෙන් පලායන්න තමයි උත්සාහ කරන්නෙ. දුකෙන් සැඟවෙන්න තමයි හොයන්නෙ. දුකට එන්න බැරි ආරක්ෂක වැටකඩොලු දාගන්න තමයි හැම වෙලේම බලන්න. කවමදාවත් ඔබ හොයන සැනසීම ඕකෙන් ලැබෙන් නැහැ. ඔය හොයන නිවනවත් ලැබෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් ඔය කියන ක්‍රමයට අපි දුක දිහා බැලුවෙ සතුරෙක් විදියට. දැන් බලන්නෙ සතුරු මානසිකත්වයෙන් නෙවෙයි. දුකම අපි සතුට ඇති කරගැනීමේ මූලද්‍රව්‍ය බවට පත්කරගන්නවා. දුක උත්පාදනය කරගැනීමේ මූලද්‍රව්‍යය බවට අපි දුක පත් කරගනන්නවා. සතුට, සන්තෝෂය, සැනසීම උත්පාදනය කරගැනීමේ මූලද්‍රව්‍යය වෙන්නෙ දුකම තමයි. එහෙනම් කොහොමද අපි මේක තල්ලු කරලා මේකට පයින් ගහලා මේක එපා කියලා සතුටක් හොයන්නෙ. සන්තෝෂයක් හොයන්නෙ. එහෙම බැහැ. ඉතින් මේක දිහා මේක මේ ක්‍රමයට හරවගන්න දුක දිහා නිර්භීත මනසකින්, සාදර මනසකින්, එක එල්ලේ ඇහැට ඇහැ තියලා බලන්න පුලුවන් පෞරුෂයක් හැදෙන්න ඕනෙ. දුක දිහා. ඒක එන්නෙ සතිමත් මනසකින් විතරයි. මොකද සතිය කියන්නෙ හුදු නිරීක්ෂණය. අවධානය. කිසිම විනිශ්චයක් ගන්නෙ නැතිව, තීන්දු තීරණ ගන්නෙ නැතිව පූර්ණ අවධානයකින් බලන් ඉන්නවා කියන එක. ඉතින් දුක දිහා එහෙම බලන් ඉන්න කොයිතරම් පෞරුෂයක් තියෙන්න ඕනෙද. ඔන්න ඔය ක්‍රමයට තමයි දුක ආර්ය සත්‍යයක් බවට පත්වෙන්නෙ.

අපි මෙතුවක් කල් දුක සතුරෙක් විදියට හිතලා දුක නැති කරන්න, විනාශ කරන්න නැතිභංගස්තාන කරන්නයි අපි ඉගෙන ගත්තෙ සහ අපිට උගැන්නුවෙත් එහෙමයි. අපි හිතන්නෙත් එහෙමයි. හැබැයි අපි නිතරම ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරන්න ඕනෙ කියලා. ඉතින් චතුරාර්ය සත්‍යයේ පළමු සත්‍යය තමයි දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරන්න ඕනෙ. ඉතින් දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරන්න නම් දුක එන්න ඕනෙ අපිට. ඒක එනකොට කියනවා නෑ එපා. කොහෙද බලන්නකො අපි යන්නෙ. පරස්පර විරෝධී වැඩ දෙකක්නෙ කරන්නෙ. එකම දුක තමයි, අපි ඒ දිහා බලන බැල්ම වෙනස් වෙච්චි ගමන් එකම දුක ආර්ය සත්‍යයක් බවට පත්වෙනවා. ඒ බැලීමේ කලාව, ඒ බැල්මේ කලාව තමයි සතිය කියලා කියන්නෙ. සතිමත්බව කියලා කියන්නෙ. සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය කියලා කියන්නෙ. ඉතින් මේක පුරුදු වුනහම, මේ වර්තමානයට අවදි වෙන්න පුරුදු වුනහම සතිපට්ඨානය කියන එක පුරුදු වුනාම එන එන දුක සතියට යොමු කරන්න අපිට පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් ඒක එක්කො කායානුපස්සනාව හරහා සතියට යොමු කරන්න පුලුවන්. එක්කො වේදනානුපස්සනාව හරහා සතියට යොමු කරන්න පුලුවන්. එක්කො චිත්තානුපස්සනාව හරහා, එක්කො ධම්මානුපස්සනාව හරහා අපිට සතියට යට කරගන්න පුලුවන්. ඔය නිසා තමයි මේ සතර සතිපට්ඨානයක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ.

එක එක චරිත අනුව, එකිනෙකාගේ ප්‍රඥාව ආදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගේ වෙනස් බව අනුව. අපි මේ අපේ මේ ඉදිරියට එන දුකට සතිමත්ව මුහුණ දෙන ආකාර වෙනස් වෙන්න පුලුවන්. සමහර වෙලාවට එකම චරිතය විවිධාකාරයෙන් එක වෙලාවකට කායානුපස්සනාවට අදාළව මුහුණ දෙනවා. එක වෙලාවකට වේදනානුපස්සනාවට අදාළව මුහුණ දෙනවා. එහෙම වෙනස් වෙන්න පුලුවන්. ඒ නිසයි අපිට මේ සතිය කියන එක මෙච්චරටම වැදගත් වෙන්නෙ. මේක පුහුණු කිරීමේ අවශ්‍යතාවය තියෙන්නෙ. මොකද මේක මම නිතරම කියන දෙයක්, දුකට පෙම් කිරීමේ කලාව මේ. එතකොට තමයි දුක ආර්ය සත්‍යයක් බවට පත්වෙන්නෙ. ඕක තමයි දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරනවා කියන්නෙ. ඉතින් මේක මේ විදියට සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගත්තහම වර්තමානයට අවදි වෙන්න පටන් ගත්තහම ඇත්තටම යෝගාවචරයාට දුක නිකන් වැඩිවුනා වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. මොකද මං නිතරම කියන දෙයක් අපි මේ මගට බැස්සහම වැඩියෙන් දැනෙනවා වැඩියි. සමහරවිට කරදර දුක් වේදනා වැඩියෙන් එනවත් එක්ක.

ඊට අමතරව අපි වෙනදා මතුපිටින් ඔහේ හිත විසුරුවාගෙන කලබල මනසින් කිසිම ඒකාග්‍ර බවක් නැතිව අපි ජීවත් වෙනකොට හරියටම දුක දුකක් විදියට දැනෙන්නෙ නැහැ. Feel වෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි සතිමත් කෙනාට හැම චිත්ත ක්ෂණයකම හැම පියවරකම තියෙන දුක දැනෙන්න ගන්නවා. එතකොට එයාට හිතෙන්න පුලුවන් අනේ මේ භාවනාව කියලා එකක් කරන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ නැති කරදරත් එන්න ගත්තා. දුක එන්න එන්න වැඩිවුනා කියලා ගොඩක් අය මේක අතාරිනවා. මිනිස්සු දන්නෙ නැහැ එතන මොකක්ද වෙලා තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එතකොට කියන ලස්සන උපමාවක් කියනවා, ඒ තමයි ඔය යන්තර මන්තර ගුරුකම් කරනකොට ඔය අමනුෂ්‍යයො එහෙම එළවන්න කට්ටඩියෙක් ඇවිල්ලා මන්තරයක් ජප කරනකොට මන්තරය හරි නම් මන්තරය හරියටම ජප වුනා නම් අර ආවේශ වෙලා ඉන්න මනුස්සයෙක්ගේ ඇඟට ආවේශ වෙලා ඉන්න අමනුස්සයා මායම් වෙන්න පටන් ගන්නවා. පරල වෙන්න පටන් ගන්නවා. එයා දඟලන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඒ අමනුස්සයා දඟලන්න පටන් ගන්නෙ, මායම් වෙන්න පටන් ගන්නෙ මන්තරය හරි නම් තමයි, ඒ කියන්නෙ කලබලය වැඩිවෙනවා. ඇවිස්සිල්ල වැඩිවෙනවා. එතකල් එයා මතුරන මන්තරය හරි නැත්නම් ඒ අමනුස්සයා දඟලන් නෑ, අන්න ඒ වගේ දෙයක්. අපි මේ සතිය කියන එක හරියටම පුහුණුව හරියටම එන්න පටන් ගත්තොත් නිකම් දුක වැඩිවුනා වගේ එකක් දැනෙන්න ගන්නවා. මේක ඇවිස්සෙන්න ගන්නවා, පටන් ගත්තු ගමන්.

ඉතින් මේක දන්නෙ නෑ ගොඩක් අය. ඒ නිසා තමයි ගොඩාක් යෝගාවචර භූමියට එන ගිහි පැවිදි හැමෝම බලාපොරොත්තු සුන් මානසිකත්වයක් ඇතිකරගන්නවා මේකට අඩිය තියපු ගමන්. මොකද ඒගොල්ලො හිතන් එන්නෙ මේකට අඩිය තියපු ගමන් සුරංගනා ලෝකයක්, සුරපුරයක් මැවෙයි කියලා. වෙන්නෙ හාත්පසින් වෙනස්වුනු අපායක් වගේ දෙයක් නිර්මාණය වෙනවා. ඉතින් ඒ හරිගිහිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒත් අපි ඉන්නෙ වැරදි දෘෂ්ටියක නිසා අපි ගන්නෙ වැරදි විදියට. අපි හිතනවා මට වැරදුනා කියලා. ඉතින් ඒ දුක දිහා වෙන ඇහැකින් බලන කලාව තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ. ඉතින් ඔය බටහිර ලෝකෙ අය ඕකට කියන්නෙ positive thinking, ධනාත්මක චින්තනය කියලා කියන්නෙ ඔන්න ඕක. ඉතින් අපේ මිනිස්සුන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ කිව්වට වැඩක් නැනෙ, සුද්දෙක් කියෙන්නෙපෑ. එතකොට තමයි ඉස්මුදුනෙ තියාගෙන පිළිගන්නෙ. මේක තමයි ධනාත්මක චින්තනය කියන්නෙ.

හැබැයි මම නැවතත් කියනවා ඔය බටහිර සුද්දා ගියපු ධනාත්මක චින්තනයේ පොඩි හුරස් පරස් තියෙනවා. ඒ ලණු කාපු මිනිස්සු අන්තිමට ආතති අසහන වලටමයි එන්නෙ.

හේතුව හරියටම ඒගොල්ලො ඒක අල්ලගෙන නැහැ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හරියට මේක අල්ලගත්තා. ඒ නිසා මතක තියාගන්න මේ ධනාත්මක චින්තනය හරි positive thinking හරි දුක පැණි රහ කරගන්න කලාව හරි හරියටම දන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ. ඉතින් ඔය සෝක පරිදෙව කියන දෙකට සතියෙන් උත්තර හොයාගන්න පුලුවන් වුනු කෙනෙකුට දුක්ඛ දෝමනස්ස දෙකට උත්තර හොයාගන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා. ඒ දෙක අතික්‍රමණය කරන්න ලොකු පෞරුෂයක් එනවා එතකොට. ඇයි දැන් මේ දුකේ පැතිකඩවල් දෙක්ක එක්ක එයා ගණුදෙනු කරන්න එයා දැන් දන්නවා. ඒකට මුහුණ දෙන ක්‍රමය දන්නවා. එතකොට මේ කායික දුක් සහ මානසික දුක් එක්ක කොහොමද ගණුදෙනු කරන්නෙ කියලා එයාට තේරෙනවා. එයා නිකං සුදුසුකම් ලබනවා වගේ එකක් වෙන්නෙ එතනදි. ඉතින් මතක තියාගන්න අපි කොච්චර මේකට බයේ පැනලා යන්න හැදුවත්, සාමාන්‍යයෙන් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ සක්මන පර්යංක වශයෙන් භාවනා කරන යෝගාවචරයාට වුනත් පර්යංකයේදී අධික වේදනා දැනෙනවා. ඉතින් ඒවා පවා සංසාරගත හේතුවකින් කර්මයකින් සැකසෙන්නෙ කියලා අපේ ගුරුවරු කියලා තියෙනවා. ඒක එහෙමමයි.

ඉතින් ශෝකයක් පරිදේවයක්, දුකක් දොම්නසකට සංසාරගත හේතුවකුත් යටින් සැඟවිලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ හේතුවක් සහිතව තමයි දුක අපේ ඉස්සරහට එන්නෙ, වෙන මොකකටවත් නෙවෙයි, අපිට යම්කිසි දෙයක් කියලා දෙන්න. අපිට හැම දුකක්ම එන්නෙ අපේ ඉස්සරහට. ඕනම සිත් තැවුලක් ශෝකයක් හැඬීමක් වැළපීමක් කායික දුකක් මානසික දුකක් එන්නෙ අපිට යම්කිසි දෙයක් කියලා දෙන්න. ඒ පැමිණි දුක දිහා සාදර හිතින් බැලුවොත් තමයි ඒ ගැඹුරු රහස අපිට කියලා දීලා යන්නෙ එයා. ඒ දුක අපිට ඒ ගැඹුරු රහස කියලා දෙන්නෙ අපි ඒක දිහා සාදර සිතින් බැලුවොත් විතරයි. ඒ කියන්නෙ දුකට පෙම් කරන්න දන්නවා නම්, දුක දිහා ආදරෙන් බලන්න දන්නවා නම් ඒ දුක ආපු රහස අපිට කියලා තමයි යන්නෙ. ඔන්න ඔය නිසා විපස්සනා ආචාර්‍යයින් වහන්සේලා සාමාන්‍යයෙන් සඳහන් කරන දෙයක් තමයි සෑම විපස්සනා ඥාණයක්ම පහළ වෙන්නෙ බරපතල දුකකට පස්සෙ කියන එක. ඒ කියන්නෙ දුකකට පස්සෙ එනවා කියන්නෙ තවටිකක් සියුම් කරලා කිව්වොත්, ද්වේෂයකට පස්සෙ තමයි විපස්සනා ඥාණයක් පහළ වෙන්නෙ. ඉතින් අපි ද්වේෂයට කොච්චර වෛර කරනවද. මේක තේරුම් ගන්න හරි අමාරු ගැඹුරු තැනක්. මොකද දුක අස්සෙ තියෙන අනුසය ක්ලේශය තමයි ද්වේෂය. ඒ නිසයි එහෙම කියන්නෙ. දුකක් ආවට පස්සෙ තමයි විපස්සනා ඥාණයක් පහළ වෙන්නෙ.

ඕකට උපමාවක් කියනවා, පල්ලමක් කියන එකක් නිර්මාණය වෙන්නෙ කන්දක් තිබ්බොත් විතරයි. ඉතින් ඒ පල්ලමට වැටෙන්න අපිට, පල්ලම කියන්නෙ සජීප දෙයක්. පහසු දෙයක්, සැහැල්ලු දෙයක්, ජොලියක් තියෙන දෙයක්. ඉතින් ඒ පල්ලමට බහින්න නම් කන්දෙ මුදුනටම යන්න ඕනෙ. කන්ද නගිනවා කියන එක ලේසි දෙයක් නෙවෙයි, දුකක්. ඒ දුක කියන එකේ මුදුනටම ගියාම තමයි සැපය ආරම්භ වෙන්නෙ. ඒක තමයි මේ කියන්නෙ. සෑම දුකක්ම ආවට පස්සෙ ඒ දුක උපරිමය දක්වා ගිය තැන තමයි විපස්සනා ඥාණය පහළ වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ද්වේෂයක් ළඟ තමයි ප්‍රඥාව පහළ වෙන්නෙ. ද්වේෂයක් ළඟ තමයි විපස්සනා ඥාණයක් පහල වෙන්නෙ. ඉතින් මේක කියලා දෙන්න හරි අමාරුයි අපේ සම්ප්‍රදායානුකූල බෞද්ධයන්ට. ඒගොල්ලන්ට මේක නිකං ත්‍රිපිටකයට ගැහුවා වගේ, බුදුරජාණන් වහන්සේට විරුද්ධ වුනා වගේ හැඟීමක් තියෙන්නෙ. ඇයි, අර පොතේ දැනුම කරපින්නං ඉන්න මිනිස්සුන්ට මේක තේරෙන්නෙ නැහැ. ප්‍රායෝගික පුහුණුව අවශ්‍යයි මේකට. ඉතින් ඔය මෙන්න මේ technique එක අහුවුනාට පස්සෙ දුක සාපයක් විදියට දැකපු දැක්ම දුක ආර්ය සත්‍යයක් බවට පත්වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඔය නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්න කලින් ආනිසංස විදියට කිව්වෙ මේ සතිය කියන එක පුරුදු කලොත්, ඇල්ලුවොත් මේ කියන දුකේ පැතිකඩවල් හතර, සෝක පරිදේව දුක්ඛ දොම්නස් කියන මේ හතරටම උත්තර එනවා. එහෙනම් අපි මොකටද දුක් වලට බය වෙන්නෙ. ඇයි අපි භය විය යුත්තේ. හඬන්න වැළපෙන්නයි අපි බය වෙන්න ඕනෙ. සිත් තැවුල් එනවාට ඇයි අපි බයවෙන්න ඕනෙ. කායික දුක් ලෙඩරෝග හැදෙනවාට ඇයි අපි බයවෙන්න ඕනෙ. මානසික දුක් එනවාට ඇයි අපි භය වෙන්න ඕනෙ. ආයුධය අපි ළඟ තියෙනවා නම්. මෙච්චර සුන්දර ක්‍රමයක් මෙච්චර පෞරුෂයකින් මුහුණ දෙන්න පුලුවනු ක්‍රමයක් තියාගෙන අපේ මිනිස්සු කොහෙද දුවන්නෙ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරන එක ඔබ හිතනවාට වැඩිය සෑහෙන බලවත් ආයුධයක්. ඔය නිවනට මෙහා ලැබෙන ආනිසංස.

ඉතින් ඕවට උදාහරණ කතන්දර ඕන තරම් ත්‍රිපිටකයේ අටුවා ටීකා පරිශීලනය කලොත් හොයන්න පුලුවන්. ඉතින් අපි දන්න ප්‍රසිද්ධම කතාව තමයි පටාචාරාවන්ගේ කතාව, කිසාගෝතමියගේ කතාව. ඉතින් පටාචාරාවගේ කතාව අහපුවාම අපේ බෞද්ධයො කියන්නෙ අනේ මේ ලෝකෙ කිසිම කාන්තාවකට නම් එහෙම වෙන්න එපා කියලා. මම නම් කියන්නෙ මුළු මහත් කාන්තා සංහතියටම ඕක වෙන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි නිවන් දකින්නෙ. නැත්නම් හරියන් නැහැ. අපේ මිනිස්සුන්ට මතක නැහැ පටාචාරාවට ඒ සා විශාල දුකක් ආපු නිසා තමයි නිවනට දොර ඇරුනේ කියන එක මතක නැහැ. ඒකයි කියන්නෙ දුකක් ආවට පස්සෙ තමයි නිවනට මග ඇරෙන්නෙ, දොර ඇරෙන්නෙ. විපස්සනා ඥාණ පහළවෙන්නෙ. ඉතින් අපේ අය ඒක දන්නෙ නැහැ.

එක රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් හිටියා, බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන කාලෙ. හොරු පිරිසක් වට කරලා උන්වහන්සේ මරන්න හදනවා, මං මේ බොහොම කෙටියෙන් අදාළ කොටස විතරයි කියන්නෙ. උන්වහන්සේ කියනවා මාව මරන්න එපා හෙට උදේ වෙනකල් ඉඩදෙන්න කියලා. ඉතින් හොරු කියනවා, ඔබ වහන්සේට හෙට උදේ වෙනකල් ඉන්න ඉඩ දුන්නොත් පැනලා යන එකක් නෑ කියලා කවුද ඇප වෙන්නෙ කියලා. ඉතින් උන්වහන්සේ කරන්නෙ ළඟ තිබුනු ලොකු ගලක් අරගෙන කලවා ඇට දෙකට ගහලා, කලවා ඇට දෙක බිඳගන්නවා. එතකොට ඇවිදින්න බැහැනෙ. ඊටපස්සෙ අහනවා ඇතිද මේ ඇපය කියලා. ඊටපස්සෙ හොරු දන්නවා ඉතින් ආයෙ බයවෙන්න දෙයක් නෑනෙ ඇවිදින්න බෑනෙ. එතකොට ඔබ චුට්ටක් imagine කරලා බලන්න මේ වෙන කෙනෙක් අපිට තුවාලයක් කරන එක ප්‍රශ්නයක් නෑ, මොකද අපි අපේ කයට කොච්චර බැඳිලා තියෙනවාද කියනවා නම් අපිටම පුලුවන්ද අපේ කයට ඩැමේජ් එකක් කරගන්න. මේ ගලකින් ගහලා උඩින් තියෙන මේ මස් ටික ඉරාගෙන තලාගෙන පොඩි කරගෙන ඇටකටුව කැඩෙන තරමට පහරක් ගහගන්න.

එතකොට හිතන්නකො කොහොම පෞරුෂයක් අපේ බෞද්ධ ශ්‍රාවකයන්ට තිබ්බෙද කියලා. ඊටපස්සෙ අපේ අය කියයි ගොන් කතාවක්, ඕක ඉතින් අපි විහින් දුක් විඳගන්න ඕනද නිවන් දකින්න කියලා. ඉතින් ඒ මේ කතාවේ ගැඹුර දන්නෙ නැති නිසා. මොකද උන්වහන්සේ දන්නවා අනිවාර්යයෙන් මේ මිනිස්සු මාව මරනවා. ඊට වැඩිය හොඳයි, ඊට කලින් මගේ වැඩේ ඉවර කරගන්න එක. මොකද උන්වහන්සේට පුදුම විශ්වාසයක් තිබුනා උන්වහන්සේගේ පුහුණුව ගැන. උන්වහන්සේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය පුහුණු කරමින් හිටියේ. පුදුම විශ්වාසයක් තිබුනා. ඉතින් පොතේ සඳහන් වෙන්නෙ උන්වහන්සේ එළිවෙනකොට රහත් වුනා. කොහොමද රහත් වෙන්න ඇත්තෙ, වේදනානුපස්සනාවෙන්. සතිය හරහා, අපේ මිනිස්සුන්ට මේවා මැජික්. මේ අපේ අය හිතන් ඉන්නෙ මේ කැක්කුමක් චුට්ටක් එන්න බැහැ, කකුල් නමන් ඉන්නකොට පොඩි

කැක්කුමක් එන්න බැහැ, ලෙඩක් දුකක් හැදෙන්න බැහැ නිවන් දකින්න නම්, බලන්නකො මේ උණු ලේ මේ රත්වෙච්චි ලේ ගලද්දි, එවෙලෙම ඇතිවුනු තුවාලයක් තියෙද්දි ඒ වේදනාව කොහොම තියෙන්න ඇත්ද එළවෙනකොට. ඒ වේදනාව එක්ක උන්වහන්සේ රහත් වුනා.

කොහොමද අර වේදනාව කායික දුකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න සතිය හරහා උන්වහන්සේ කාලයක් තිස්සෙ ඒකට මනස පුහුණු කරලා තිබුනා. බයවෙන්න දෙයක් නෑනෙ. උන්වහන්සේට කිසිම චකිතයක ආවෙ නැහැ හොරු තමන් මරන්න ඇවිල්ලා ඉන්නවා කියලා කිව්වට. ඇයි උන්වහන්සේට විශ්වාසයි, මුහුණ දෙන්න පුලුවන් කිලා. කඅපි එහෙමවුනොත් ඔහොම දෙයක් කරයිද, අල්ලස් දීලා පැනලා යන්න හදයිද, ජීවිත ආසාවට. උන්වහන්සේ දන්නවා කොහොමත් මැරෙන එක, මගේ වැඩේ කරගන්න එක ඊට වඩා හොඳයි කියලා. ඒ වගේ ඕන තරම් සිද්ධි තියෙනවා, කුමක් නිසා ද මේ සතිය පුරුදු කිරීමේ බල මහිමය. ඒ නිසා ඔබ දන්නවා වර්තමාන ලෝකෙයේ අසීමිත දුක් දොම්නස් වැඩියි. වැඩිවෙනවා මිසක අඩු නැහැ. ඔබට ගැලවීමට අවශ්‍යයි නම් ගැලවීමට තියෙන එකම එක ක්‍රමයයි, ඔබේ හිත හදන්න ඕනෙ. හිත හදන්න මේ ලෝකෙ තියෙන ඒකායන එකම ක්‍රමයයි. සතිය පුරුදු කිරීම. සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේම මේ සූත්‍රයේ දේශනා කලා ඒකායන මාර්ගය. සෝක පරිදේව දුක් දොම්නස් වලට එකම මාර්ගය සතිය පුරුදු කරන එක. ඉතින් ඔබට වෙන පිළියමක් ඇත්තේ නැහැ. ඒ නිසා සතිය පුරුදු කරන්න හැම මොහොතකම උත්සාහ කරන්න. තෙරුවන් සරණයි!

3) Benefits of mindfulness practice | ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද මේ වීඩියෝ එක අරගෙන එන්නෙ සතියේ ආනිසංස පෙළගැස්මේ ඊළඟ වීඩියෝ එක විදියට. අපි මීට කලින් වීඩියෝ දෙකක් කරගෙන ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒකෙ මට මතක විදියට ඔය දෙකටම ආනිසංස පහක් ගොනු කරලා තියෙනවා. මගේ මතකේ හැටියට. අපිට තියෙන්නෙ ආනිසංස හතක්නෙ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්න කලින් සතිය කියන එක පුරුදුකිරීමේ, සතිපට්ඨාන භාවනාව පුරුදු කිරීමේ ආනිසංස හතක් පෙන්නලා දෙනවා, මෙන්න මේ දේවල් ඔබට මේ ජීවිතයේදීම සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් සතිය කියන එක ඔබේ ජීවිතයට එකතු කරගත්තොත් කියන එකට. උන්වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේ ආනිසංස. එතකොට වෙනම අතිරේක උනන්දුවක් වීර්යයක් රහක් ඇතිවෙනවා මේක කරලා බලන්න හිතෙනවා. ශ්‍රවණයෙන් එන ශ්‍රද්ධාව කුසල ඡන්දයක් දක්වා වැඩෙනවා මේ තත්වයේදි. ඉතින් අපිට දැන් තියෙන්නෙ අද කතා කරන්න තියෙන්නෙ ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය දෙකම. මේ වෙලාවේ දෙකම එකට කතා කරනවා.

ඉතින් මෙතනදි ඤායස්ස අධිගමාය කියන එක සරල අර්ථයෙන් අපි දන්නෙ නුවණ වැඩෙනවා කියන එකක්. ඉතින් ඇත්තටම මේක එන්නෙ අර ඉහළින් තියෙන උඩින් තියෙන ආනිසංස පහට ඒ ආනිසංස පහ ලැබෙන්නෙ සතිය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරපු කෙනෙකුට තමයි මේ ඤායස්ස අධිගමාය කියන එකට අඩිය තියන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සත්තානං විශුද්ධියා - තමන්ගේ සන්තානය ශුද්ධ කරගන්න. සෝක පරිදේව දුක් දොම්නස් අතික්‍රමණය කරන්න ඒවා ඉක්මවා යන්න, ඒවා සමනය කරන්න සතියෙන් වැඩ ගන්න දන්න කෙනෙකුට සතිය ඒ තැන්වලට පාවිච්චි කරන්න දැනටමත් ප්‍රායෝගික හැකියාවක් පුහුණුවක් තියෙන කෙනෙකුට තමයි ඤායස්ස අධිගමාය කියන එක සාක්ෂාත් වෙන්නෙ. නුවණ කියන එක එන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ යථාර්තය දකිනවා කියන

එක. ඉතින් ඕකට හරි ලස්සන උපමාවක් කියනවා මේ අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ, දැන් අපිට වර්තමාන ලෝකයේ තාක්ෂණය දියුණුයිනෙ. එතකොට තාක්ෂණික උපකරණ තියෙනවා අපිට පාවිච්චි කරන්. ඒ හැම උපකරණයක්ම පාවිච්චි කරන්න අත්පොතක් දීලා තියෙනවා. මොකද අපිට මැෂින් එක හම්බුනාට අත්පොත නැත්නම් හිතුමනාපෙට තමයි දැන් මැෂින් එක පාවිච්චි කරන්නෙ. ඊටපස්සෙ damages වැඩියි. ඒ නිසා සෑම උපකරණයකටම අපිට අත්පොතක් එනවා කොහොමද මේ මැෂින් එක පාවිච්චි කරන්නෙ කියලා guidelines ටිකක් එක්ක.

අන්න ඒ වගේ අපිටත් මැෂින් එකක් ලැබිලා තියෙනවා මේ මානව ශරීරය කියන එක විශ්ව ධාතුවේ තියෙන විශ්වයේ නිර්මාණය වෙන, විශ්වයේ ස්වභාවිකව නිර්මාණය වෙන ශ්‍රේෂ්ටතම මැෂින් එක. ආයෙ මේකට ගහන්න පුලුවන් මැෂින් එක කිසිම විද්‍යාඥයෙකුට විද්‍යාවට මේක හදන්න බැහැ. ඉතින් මේකෙන් දැන් අපි හිතනවා එහෙම කොහොමද කියන්නෙ විද්‍යාවෙන් කොච්චර දේවල් හයොගෙන තියෙනවාද කියලා. වෙන්න පුලුවන්. විද්‍යාව materially, භෞතික පැත්තෙන් සෑහෙන දේවල් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඒගොල්ලො immaterial පැත්ත මනස සම්බන්ධව ඒගොල්ලො තාම හෝඩියටවත් අඩිය තියලා නැහැ. හැබැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ අංශ දෙකම ගැන මේ ලෝකෙට පහළ වෙන ශ්‍රේෂ්ටතම පුරුෂයා තමයි මේ අංශ දෙකම ගැන ප්‍රවීණත්වයක් තියෙන. උන්වහන්සේ මේ අංශ දෙකම දැනගෙන කතා කලේ. ඉතින් අපේ අය මේ භෞතිකත්වය විතරක් ඔළුවේ තියන් ඉන්නෙ, විද්‍යාව ඔලුවේ තියාගෙන භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පයින් ගහනවා, ඒක තමයි අපේ බෞද්ධයන්ට වැරදුනේ.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මානව ශරීරය තමයි ලෝකෙ තියෙන ශ්‍රේෂ්ටතම machine එක, උපකරණය ස්වභාවිකව නිර්මාණය වුනු. අපිට ඉතින් ස්වභාවිකව මේක දැන් ලැබිලා තියෙනවා. හේතුවක් සහිතව. හැබැයි අත්පොත නැහැ කොහොමද මේක use කරන්නෙ, මේකෙන් වැඩ ගන්නෙ, මේකෙන් වැඩ කරන්නෙ මොන විදියටද, මේ machine එක run කරන්නෙ ක්‍රියාකාරී වෙන්නෙ මොන විදියටද කියන එක අපි හරියටම දන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා කියන්නෙ machine එක අපිට ලැබිලා තියෙනවා අත්පොත නැහැ. අත්පොත කියන එක ලැබෙන්නෙ කොහොමද අර ඉහළින් කියපු ආනිසංස පහ ලැබෙන විදියට සතිය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරපු කෙනෙකුට අත්පොත ලැබෙනවා. අත්පොත ලැබෙනවා කියන්නෙ සන්තානය ශුද්ධ කරන ක්‍රමය තේරෙන කෙනෙකුට සෝක පරිදේව ඒ කියන්නෙ සිත් තැවුල් හැඬීම් වැළපීම් කායික දුක් මානසික දුක්, මෙන්න මේවත් එක්ක, ජීවිතේ අනිවාර්යයෙන්ම හැම කෙනෙකුටම මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වෙන දේවල්.

මේ දේවල් එක්ක සතිය හරහා ගණුදෙනු කරන්න දැනගන්න කෙනෙකුට දන්න කෙනෙකුට ප්‍රායෝගිකව ඒකට face කරන්න, මුහුණ දෙන්න දන්න කෙනෙකුට අත්පොත ලැබෙනවා. එයාට තේරෙනවා ඊටපස්සෙ මේ මානව ශරීරය කියන එක මානව ජීවය කියන එක කොහොමද maintain කරන්නෙ, කොහොමද මේකත් එක්ක ඉස්සරහට යන්නෙ, කොහොමද මේ machine එක ක්‍රියාකාරී වෙන්නෙ කියන එක එයාට තේරෙනවා. ඒ machine එක කියන්නෙ හුදු කය විතරක් නෙවෙයි. මනසත් සහිත, සිතත් සහිත කය. මේ මානව ජීවය කියන එක, මේ machine එක කොහොමද maintain කරන්නේ, කොහොමද මේකට මුහුණ දෙන්නෙ, කොහොමද මේක වැඩ කරන්නෙ කියන අත්පොත එයාට ලැබෙනවා. අන්න එතකොට තමයි මේ ඤායස්ස අධිගමාය නුවණ කියන එක අපිට එන්නෙ. ඉතින් මේ සතිය හරහා තමයි සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය හරහා තමයි අපිට මේ අත්පොත ලැබෙන්නෙ. ඒකයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන මේ ඒකායන මාර්ගය කියලා

කියලා තියෙන්නෙ. මෙච්චර පැහැදිලිව කියලා තියෙද්දිත් අපේ රටේ අමන පිරිසක් ඉන්නවා මේක තේරෙන් නැති. මේක තේරෙන්නැති පිස්සු නටන පිරිසක් ඉන්නවා මේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පිරිසිදු බුද්ධ වචනය. ඒක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරලා නැහැ, දන්නෙ නැහැ මෙච්චර ගැඹුරක් තියෙනවා කියන්න විකාර නටනවා.

ඉතින් මෙතනදි දැන් මේ machine එකත් එක්ක, මේ ජීවිතේ කියන එක අපි machine එක කියන වචනය පැත්තක තියමුකො, ජීවිතය කියන එක මානව ජීවිතය, මනුස්ස ජීවිතය කියන එකේ ඇත්ත මොකක්ද කියලා තේරුම්ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ ඔන්න එතකොටයි. ඒ කියන්නෙ මේ හිත ශුද්ධ කරන, ශෝකයක් කරදරයක් සිත් තැවුලක් හැඩීම් වැළපීමක් කායික දුක්, මානසික දුක් මේ දේවල් එක්ක අපි වෙනදා ගණුදෙනු කරපු විදියට නෙවෙයි සතිය පුරුදු කරන කෙනෙක් දැන් ගණුදෙනු කරන්නෙ. ඒ දේවල් දිහා එයා වෙනදා බලපු විදියට නෙවෙයි සතිය පුරුදු කරන කෙනෙක් දැන් බලන්නෙ. සතිය පුරුදු කරන කෙනෙක්ගේ ආකල්ප සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් වෙනවා. එයාගේ ජීවන රටාව පවා පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වෙනස් වෙන්න ගන්නවා, සෞඛ්‍ය සම්පන්න විදියට. ඔන්න එතකොට එයාට තේරෙනවා මේ මානව ජීවය කියන එක මනුෂ්‍යත්වය කියන එක කොහොමද handle කරන්නෙ කොහොමද මේකට මුහුණ දෙන්නෙ, කොහොමද මානසික සෞඛ්‍යය රැකගෙන, නිදහස රැකගෙන, සාමකාමීත්වය රැකගෙන මේ ජීවිතය පවත්වන්නෙ කියන එක තේරෙනවා. ඕක තමයි මේ කියන එකේ සරල අර්ථය. ඤායස්ස අධිගමාය.

ඉතින් ඔතනට එන්න මේ කියන තත්වය, දැන් මේ ඤායස්ස අධිගමාය කියන එක මේ machine එක මේ මානව ජීවය කියන එක පාලනය කරන්න, handle කරන්න මේක සතුටින් පවත්වන්න දැනගත්තු කෙනාට එයාගේ ජීවිතේට එන හැම දුකක්ම එයා කොම්පෝස්ට් බවට පත්කරනවා. ඒ කියන්නෙ එයා තවදුරටත් දුක් එනවට භය චරිතයක් නෙවෙයි. එයා දුක් වලට ආරාධනා කරන්න තරම් පෞරුෂයක් ගොඩනැගිච්චි චරිතයක් බවට පත්වෙනවා. අපි, ඔබ ඔබේ හදවතට තට්ටු කරලා බලන්න. ඔබේ මනස මේ වෙනකොට programme කරලා තියෙන්නෙ දුකට බයේ දුවන්න. දුකට බයේ පලා යන්න. දුකට බයේ comfort zone එකක්, ආරක්ෂිත කලාපයක් හදාගෙන ඒක ඇතුලේ හිරවෙලා ඉන්න තමයි ඔබේ මනස programme වෙලා තියෙන්නෙ. ඕක තමයි සම්ප්‍රදායානුකූල ධර්මයෙන්, සම්ප්‍රදායානුකූල ආගමෙන් ඔබේ මනසට කරපු වින්නැහිය. ඒ නිසා වර්තමාන ලෝකෙ බෞද්ධයාට මැරෙන්නවත් කොන්ද පණ නැහැ. මරණයට පවා බයයි සහලවනවා. ඇයි මේ අපි දුකට බයේ දුවන ජාතියක් බවට තමයි අපි සම්ප්‍රදායෙන් සම්ප්‍රදායානුකූල ආගමෙන්, සම්ප්‍රදායානුකූල දේශනා වලින් අපිව පුහුණු කලේ. අපිව programme කලේ. බලන්නකො බුදුරජාණන් වහන්සේ මොකක්ද කියලා තියෙන්නෙ ඇත්තටම කියලා. ගිහිල්ලා කියවලා බලන්න සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, පෙළ අටුවා ටීකා සහිතව කියවලා බලන්න. අඩුගානෙ කියවලාවත් බලන්න හරි අර්ථය ඇතිව. ඒත් යමක් තේරුම් ගන්න පුලුවන් හරි අර්ථයෙන් තේරුම් ගත්තොත්.

මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ ඒ පැමිණි දුක පැණි රහක් කරගන්න කලාව. අපි දුකට වෛර කරන, දුක සාපයක් කරගෙන දුවන පිරිසක්. උදේ පටන් රෑ වෙනකල් අපි දඟලන්නෙ දුකට බයේ හැංගෙන්න පුලුවන් ආරක්ෂිත කලාපයක් ගොඩනගාගන්නෙ කොහොමද කියලා. ඉතින් අපිට පණ නැහැ ඒකට මුහුණ දෙන්න. ඉතින් මේ කියන්නෙ දුකට විහින් පනිනවා නෙවෙයි. අපිට ගැලවෙන්න බැරි දුක් ටිකක් තියෙනවා. මොනම විදියකටවත් අපිට ගැලවෙන්න බැහැ. මොකද අපි මේ සසරකට පැටලිලා ඉන්නෙ. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේම දේශනා කරනවා මේ දුක කියන එක මත තමයි ලෝකය පිහිටලා තියෙන්නෙ. දුක කියන එක ආර්ය සත්‍යයක් කියලා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා

කරලා තියෙනවා. චතුරාර්ය සත්‍යයේ පළමු සත්‍යය. ඉතින් මේකෙන් අපිට පැනලා යන්න බැනෙ බොරුවට. ඒ නිසා අපිට සිද්ධ වෙන්නෙ මුහුණට මුහුණ දාලා මුහුණ දෙන්න විතරයි. අන්න ඒකට කොන්ද හදන එක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කරන්නෙ. ඉතින් ඤායස්ස අධිගමාය කියන එක ඔන්න ඔය විදියට අපිට ගොඩනැගෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේ ජීවිතය සතුටින් ඉන්නෙ කොහොමද කියන කලාව ඉගෙන ගන්නවා කියන එකනෙ. දුකක් ආවත් පැණි රහක් කරගන්නෙ කොහොමද කියන එක උගන්වන කලාව මේ. දුකකට සතුටින් මුහුණ දෙන්නෙ කොහොමද කියලා උගන්වන කලාව මේ. ජීවිතේ සතුටින් සමාදානයෙන් සැහැල්ලුවෙන් නිදහසේ අරන් යන කලාව මේ කියලා දෙන්නෙ. ඕකම තමයි නිවන් මග. වෙන මුකුත් නෙවෙයි.

ඉතින් ඤායස්ස අධිගමායෙන් පස්සෙ තමයි නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය. මේ ඤායස්ස අධිගමාය කියන මේ තැනට ආපු කෙනෙක් අනිවාර්යයෙන්ම නිවන් මගට යනවා. එයාට එයා තවදුරටත් සතුටුවෙන්නෙ ලෞකික ලෝකෙ. මේ ආනිසංස නොවිඳපු කෙනෙක් විඳින සතුටක් නෙවෙයි එයා විඳින්නෙ. එයා ලෝකෙ දිහා බලන්නෙ වෙනස් විදියකට. එයා කලින් හිටියට වැඩිය ලෝකෙ ඇත්ත ජේන කෙනෙක් දැන් එයාට. ලෝකෙ ඇත්ත දැනෙන කෙනෙක්. ඇත්ත වැටහෙන කෙනෙක්. එයාගේ මනස නිතැතින්ම සසරින් ගැලවෙන තැනට වැටෙනවා එයා ගිහියෙක් වුනත් එයා පැවිද්දෙක් වුනත්, එයා ගැහැණියක් වුනත්, එයා පිරිමියෙක් වුනත්, එයා සමාජයේ මොන ස්ථාවරයක මොන තත්වයක හිටියත් මොන ජාතියක් වුනත් මොන ආගමක් වුනත් එයා උපතින් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ එයාගේ මනස නිතැතින්ම මේකෙන් අයින් වෙන තැනට වැටෙනවා. එතනට වැඩ කරන්න එයාගේ හිතට කැමැත්ත එනවා. ඒක තමයි නිවනට අපිව තල්ලු කරල බලවේගය වෙන්නෙ. ඉතින් බලන්න කොච්චර ලස්සනට ආනිසංස ටික ගැලපිලා තියෙනවාද කියලා.

ඉතින් මෙච්චර සුන්දර ක්‍රමවේදයක් අපිට ඇස් පනාපිට කරන්න පුලුවන් ක්‍රමවේදයක් මේ ජීවිතේම උරගාලා බලන්න පුලුවන් ක්‍රමවේදයක් කියලා දීලා තියේද්දි අපේ මේ ජාතිය බෞද්ධයා කියන ජාතිය මේ මතු ජීවිතයකට සංසාරයකට මෛත්‍රී බුදුන් ළඟට තව ආත්මෙකට තව සංසාරෙකට මේකට නිවන කල් දානවා. මෙච්චර ලස්සනට මේක achieve කරන්න පුලුවන් සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් මේ කියන අරමුණු මේ කියන දේවල් භුක්ති විඳින්න පුලුවන්. ඒ potential එක ඒ විභව ශක්තිය ඇතිව තමයි අපි ඉපදිලා තියෙන්නෙ. ඒක කාටවත්ම නෑ කියන්න බැහැ. තියෙනවා. කොච්චර දුරට තියෙනවාද කියලා බලන්න නම් උරගාලා බලන්න ඕනෙ. ඒ විභව ශක්තිය හැමෝටම එක සමානව නැතිවෙන්න පුලුවන්. කොච්චරක් දුරට මගේ ඒ විභව ශක්තිය තියෙනවද බලන්න උරගාලා බලන්න ඕනෙ. නිකං ඔහේ නිදාගෙන හිටියට මේක එළියට එන්නෙ නැහැ. උරගාලා බලන්න ඕනෙ, වැඩේ කරන්න ඕනෙ ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්න ඕනෙ. ඉතින් ඕක තමයි අද කියන්න තියෙන ඉතුරු කාරණා ටික. වීඩියෝ කියන්න තියෙන ආනිසංස ඉතුරු දෙක. ආනිසංස හත ඉවරයි. ඉතින් අපි මෙතනින් එහාට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ පුංචි පුංචි කෑලි ඔබට ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්න පුලුවන් මට්ටමින් අපි කතා කරනවා. ඉදිරියේදී ඒ වගේ තව වීඩියෝ එකකින් අපි හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

4) Effortless effort | ආතාප වීර්යයයි සතියයි අතර සම්බන්ධය | Mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි දිගින් දිගටම සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සම්බන්ධයෙන් කතා කරගෙන යන්නෙ. සතිපට්ඨානය පුරුදු කරන්න කලින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිය පුරුදු කිරීමේ

ආනිසංස මොනවද කියලා විස්තර කරපු කාරණා ටික අපි අරගෙන ඇවිල්ලා තියෙනවා, ආනිසංස හතක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලා. ඉතින් ඒ ටික අපි ඔබට ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. සතිය පුරුදු කලොත් ඔබට මොනවද ලැබෙන ප්‍රතිලාභ විදියට. ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ චූටි චූටි කාරණා අරගෙන අපි ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් ඔබට විස්තර කරන්න උත්සාහ කරන්නෙ.

ඉතින් ඊළඟට තියෙනවා, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ හරි ලස්සන වාක්‍යයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආනිසංස ටික දේශනා කරලා පටන් ගන්නවා, ඉද භික්ඛවෙ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා කියලා ඔහොම වාක්‍යයක් පටන් ගන්නවා. මේ මුලු වාක්‍යය පුරාම හරි ලස්සන දේශනා බර ගාණක් විශාල ප්‍රමාණයක් ඉදිරිපත් කරන්න පුලුවන් කාරණා ටිකක් මෙතන තියෙන්නෙ. අපි මේවා උඩින් පල්ලෙන් කතා කලාට. ඒකෙ තියෙනවා ඉද භික්ඛවෙ භික්ඛු; එතකොට අපිට හිතෙන්න පුලුවන් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මහණෙනි භික්ෂුව විසින් කියලා පටන් ගත්තහම මේක සතිපට්ඨානය කියන එක මේ පැවිදි වෙලා ඉන්න අයට විතරක් තියෙන දෙයක් විදියට තමයි ගොඩක් අය ගන්නෙ. මේක ගිහියන්ට කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි, මේක පැවිද්දන්නට විතරයි මේ ඒකායන මාර්ගය තියෙන්නෙ කියලා. එහෙම නෑ, මේ භික්ඛු කියන වචනයේ අර්ථය අපි ගන්නෙ මතුපිටින්. මෙහි අර්ථ ගොඩාක් තියෙනවා. මේකෙ තියෙන ගැඹුරුම අර්ථය තමයි, භික්ෂුව කියලා කියන්නෙ, භික්ඛු කියන ගණයට අයිති වෙන්නෙ සංසාර භය දැකලා ඒකෙන් ගැලවෙන්න උත්සාහ කරන යම්කිසි කෙනෙක් ඉන්නවා නම් ඒ හැමෝම භික්ඛු කියන ගණයට අයිතියි කියලා සඳහන් වෙනවා සූත්‍ර පිටකයේ. විනය අභිධර්ම වලට අදාලව එක එක අර්ථකතන තියෙනවා. නමුත් මේක හරිම සියුම් සහ ඉතාම ගැඹුරු තැනක්. සසර භය දැකලා ඒකෙන් ගැලවෙන්න උත්සාහ කරන සියල්ලෝම භික්ඛු ගණයට අයිතියි. ඒ කියන්නෙ මේක ගිහිද පැවිදිද, ස්ත්‍රී ද පුරුෂ ද, ජාති ආගම් කුල භේද නැතිව මෙහෙම සසර දුකක් කියලා එකක් තියෙනවා කියලා දැනගෙන මේකට උත්තරයක් හොයන්න ඕන කියලා හිතලා වැඩ කරනවා නම් යම්කිසි කෙනෙක් ඒ හැමෝටම මේ ක්‍රමය අදාලයි. මේ පුහුණුව අදාලයි. මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය අයිතියි, කරන්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ නිසා ගිහි පැවිදි අපි හැමෝටම මේ කාරණාව අපේ මනසේ තියෙනවා නම් මේ සසරින් අයින් වෙන්න, ඒ කියන්නෙ අපිට මේ භික්ඛු කියන කුලකයකට අපි අයිති වෙනවා. අපිට සතිය කියන එක පුරුදු කරන්න පුලුවන් අන්න ඒ කෙනාට.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේ භික්ඛු කියන ගණයට අයිති කෙනාට තමයි කායේ කායානුපස්සී විහරති කියන එක පවත්වන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඕක කායේ කායානුපස්සී විහරති කියන එක සිංහලට පරිවර්තනය කරන්නෙ කයෙහි කය අනුව හිත පවත්වනවා කියලා. ඔහොම කිව්වට ඕක තේරෙන්නෙ නෑ. ඔබම නිකමට අහලා බලන්න සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පෙරලාගෙන බලන්න පොත්පෙළ අරගෙන. මේක පරිවර්තනය කරලා තියෙන්නෙ කයෙහි කය අනුව වාසය කරනවා. ඔහොම කිව්වහම ඔබේ මනසට මොකක් හරි හැඟීමක් යනවද කියලා බලන්න. නෑ අපි ඉතින් ඔහේ, ඒක හොයන්නෙත් නෑ. ඔහේ ඉතින් ඒක බාරගන්නවා. මෙතන කියන්නෙ මේ කයෙහි කය අනුව හිත පවත්වාගෙන වාසය කරනවා කියලා කියන්නෙ ඇත්තටම කය කයේ ස්වරූපයෙන් අපි අත්දකිනවා කියන එක.

දැන් ඔහොම කිව්වම තේරෙන එකක් නෑ, මං මෙහෙම කියන්නම්. සාමාන්‍යයෙන් අපි දැනට මේ කය දිහා බලන්නෙ අපි මේක රාගයට අදාල දෙයක්, ද්වේෂයට අදාළ දෙයක්, මෙතන සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, මෙතන මම කියලා කෙනෙක් ඉන්නවා, මෙතන අහවලා කියලා කෙනෙක් ඉන්නවා, මගේ ඇඟේ කකුලක් තියෙනවා, අතක්

තියෙනවා, මගේ ඇඟ ලස්සනයි ඔය විදියට අපි කය දිහා බලන්නෙ ඒ ක්‍රමවලට. මේ කය අපි පාවිච්චි කරන්නෙ කය දිහා බලන්නෙ ඔන්න ඔය කෝණ වලින්. හැබැයි මේ සතිපට්ඨානයේදී මේ සතිය පුරුදු කරද්දී කය සැබෑම කය විදියට බලනවා කියන එක, ඇත්තටම කය කියන්නෙ රාගයට උදව් දෙන, ද්වේශයට උදව් දෙන රාගය උපද්දවන්න උදව් කරන, ද්වේෂය උපද්දවන්න උදව් කරන මම කියලා කෙනෙක් ඉන්න ඔබ කියලා කෙනෙක් ඉන්න එකක් නෙවෙයි කය කියන්නෙ. අපි සාමාන්‍යයෙන් පොතේ දැනුම හැටියට දන්නෙ මෙතන මම කියලා කෙනෙක් නෑ, සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෑ කියලානෙ. ඕක පොතේ දැනුමනෙ. ඇත්තටම ඔව්.

ඒක ඇත්ත නම් කොහොමද මෙතන සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැති කයක් තියෙනවා කියලා දකින බැල්මක් තියෙනවා. මේක දිහා බලනකොට සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෑ කියලා වැටහෙන බැල්මක් තියෙනවා. මේක දිහා බැලුවහම මේක රාගයට ද්වේෂයට තුඩුදෙන වස්තුවක් නෙවෙයි කියන දැක්මක් ලැබෙන බැල්මක් තියෙනවා. අන්න ඒක තමයි නියමාකාරයෙන් කය දිහා කය විදියට බලනවා කියන්නෙ. අපි කය, කය විදියට ගන්නෙ මේ අත පයේ තියෙන ලස්සන shape එකක් තියෙන, ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයක් තියෙන මෙහෙම කෙලෙස් වලට තුඩු දෙන මම ඔබ කියලා වෙන් කරපු දෙයක් විදියට තමයි අපි කය කියලා නිර්වචනය කරන්නෙ. කය කියන්නෙ ඒක නෙවෙයි, සැබෑ අර්ථය ඒක නෙවෙයි. අන්න ඒ සැබෑ අර්ථයෙන් කය කය විදියට දකින එක තමයි කායේ කායානුපස්සී විහරති කියනනෙ. ඉතින් ඒක දකින්න නම් අපිට සිහිය ඕන. මේ සිහිය අවශ්‍යයි, සිහිය වගේම මේ කයෙහි කය කියන සංඥාවෙන්, කය කය විදියට දකින්න අපිට ගුණ ටිකක් ඕනෙ. අන්න ඒ ගුණ ටික තමයි ඊළඟට කියන්නෙ, කායේ කායානුපස්සී විහරති ආතාපිසම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකෙ අභිජ්ජා දෝමනස්සා. ඔන්න ඔය ගුණ ටික ඕන කයේ කය විදියට දකින්න නම්. කය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දකින්න නම්.

ඉතින් එතන පොතේ මුලින්ම තියෙන්නෙ ආතාපි කියන ගුණය ගැන තමයි විස්තර කරලා තියෙන්නෙ. ඉතින් අද මම ඒ ගැන පොඩ්ඩක් කතා කරන්නෙ. දේශනාව දිග වුනොත් කොටස් දෙකකට ඉදිරිපත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ආතාපි කියන එක තමයි මුලින්ම කියන්නෙ. ආතාපි කිව්වහම අපි දන්නවා ඉතින් පොතේ හැටියට නම් ආතාප වීර්යය, අරඹන ලද වීර්යය ඕන කියලා අපි දන්නවා. ඉතින් ඔය වීර්යය ඕන කියන එක කියපු පමණින් ඔබේ මනසට හැඟීමක් එනවාද, මොන වගේ වීර්යයක්ද, කොතනටද වීර්යය ඕන, මොන විදියටද වීර්යය පවත්වන්න ඕන කියන හැඟීමක් එන්නෙ නෑ. Practically කොහොමද මේ වීර්යය කියන එක ගන්නෙ කිව්වහම අපි අන්දුන් කුන්දුන් වෙනවා, උත්තර නෑ. ඒකයි මම නිතරම දේශනා වල කියන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මයේ තියෙන, පෙළ පොතේ තියෙන මේ දැනුම, මේ තියරි එක අපිට අපි තුළින් අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඒක තමයි හරි මඟ. අපි අපි තුළින් අත්දකින් නෑ, ඔහේ දැනුම ගොඩගහගන්න එකක් තමයි කරන්නෙ ඔළුවෙ. ඉතින් මුලින්ම තියෙන එක බලමු මේ ආතාපි කියන එකනෙ.

ඉතින් ආතාපි කියන එක තේරෙන වචනෙන් කිව්වොත් කෙලෙස් තවන වීර්යය. ඔහොමනෙ කියන්නෙ, වීර්යයක් ඕන. ඉතින් ඕක අපිට විස්තර කරන්න ක්‍රම ගොඩාක් පැතිකඩවල් ගොඩාක් තියෙනවා. ඉතින් කොහොම වුනත් දැන් අපි මේ කතා කරන්නෙ ලෝකෝත්තර අරමුණක් තකා, සතිය ඉදිරියෙන් තියාගෙන යන ගමනේදී. ඇත්තටම ලෝකෝත්තර පැත්ත විතරක් නෙවෙයි, ලෞකික ජීවිතේ අරමුණු සාර්ථක කරගන්නත් ජයගන්නත් මේ කියන ගුණ ටික අවශ්‍යවෙනවා. ආතාපි ගුණයේ ඉඳලාම මේ ටික අවශ්‍ය වෙනවා.

ඉතින් මම කිව්වා දැන් මේ ආතාප වීර්යය අපිට ක්‍රම ගොඩකට විස්තර කරන්න පුලුවන්. ඒකෙ එකක් තියෙනවා මේ ආරම්භක ධාතු වීර්යය, නික්ඛම ධාතු වීර්යය, පරක්ඛම ධාතු වීර්යය කියලා තුන් ආකාරයක්. තව තියෙනවා සතර සම්‍යයක් පධාන වීර්යය වශයෙන් ආකාර හතරක්. ඔබ ඒ ගැන දන්නවා. එතකොට දැන් මේ සතර සම්‍යප්‍රධාන වීර්යය එක්ක කතා කරගෙන ගියොත් ඒකෙ පළවෙනියට තියෙන්නෙ මට මතක විදියට තාමත් පහළ නොවුනු හටනොගත්තු අකුසල් හටනොගැනීම පිණිස වීර්යය කරනවා කියන එක. තාම හට අරගෙන නැහැ අකුසල්, ඒක හට නොගැනීම පිණිස වීර්යය කරනවා. ඒ කියන්නෙ කෙලෙස් මතුනොවීම පිණිස වැඩ කරනවා කියලා. ඉතින් මේ කියන්නෙ වෙන මොකවත් නෙවෙයි, වීතික්කම කෙලෙස් පහළ නොවෙන ලෙස කටයුතු කරනවා කියන එක තමයි මුලින්ම පටන් ගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සීලය සම්බන්ධයෙන් මේක මුලින්ම පටන් ගන්නෙ. මං කලින් වීඩියෝ එකකදිත් කියලා තියෙනවා, කෙලෙස් මට්ටම් තුනක් තියෙනවා අපේ වීතික්කම, පරිඋට්ඨාන අනුසය වශයෙන්. එතකොට මේ තවමත් පහළ නොවුනු කෙලෙස් පහළ නොවීම පිණිස වැඩ කරනවා කියන්නෙ වීතික්‍රමණය කරන සිල්පද බිඳීම් වශයෙන් තාම සිදුනොකරපු වැරදි නොකරන තැනට වීර්යය කරනවා කියන එක. ඒක නිකං ගන්න වීර්යයක් නෙවෙයි, ඒක සතියත් එක්ක එන්නෙ. වීතික්කම කියලා වීතික්‍රමණය කරනවා කියන්නෙ නීති උල්ලංඝනය කරනවා කියන එක, මේ වීතික්කම කෙලෙස් කියන්නෙ. පන්සිල් කියන්නෙ නීතියක්, නීති ටිකක්. ඒක උල්ලංඝනය කරන තැනට මනස එනවා කියන්නෙ ඒ කෙලෙස් කන්න හිතෙනවා කියන එක, තේරෙන වචනෙන් කිව්වොත්. එතකොට මේකට අපි වීර්යයක් අවශ්‍යයි, සතියත් එක්ක වීර්යයක් ඕන. එතකොට මේ පහළ නොවුනු අකුසල් පහළ නොවෙන තැනටම මනස එනවා ඕක ආරම්භක ධාතු වීර්යය විදියට ගන්න පුලුවන්.

මේ මාර්ගයට පටන් ගැනීම සීලයෙන්, වීතික්කම කෙලෙස් වලට උත්තරයක් දෙනවා සීලයෙන්. වීතික්කම කෙලෙස් වලට කෙලෙස් ඇති නොවීම පිණිස වීර්යය කරනවා ඕක ආරම්භක ධාතු වීර්යය ප්‍රතිපදාවේ. ඉතින් ඕකට උත්තර හම්බුනොත් තමයි මේ වීතික්කම කෙලෙස් වලට උත්තර හම්බුනොත් තමයි ආරම්භක ධාතු වීර්යයෙන් හට නොගත්තු අකුසල් හට නොගෙන ඉන්න තැනට උත්සාහයක් ගත්තොත් ඒක හදාගත්තොත් තමයි සමාධිය කියන එක එන්නෙ. භාවනාව කියන එක වැඩිලා ඒකාග්‍ර මනසක් හැදෙන්නෙ එතකොටයි. එහෙම නැතිනම් ඒකාග්‍ර මනසක් එන්නෙ නැතිනම් ඒ සීලයේ අවුලක් තියෙන්නෙ කොහෙහරි. වීතික්කම කෙලෙස්වල ප්‍රශ්නයක් තියෙන්නෙ. ඒක හරියට ආවා නම් සමාධිය කියන එක එනවා යම් මට්ටමකට. ඒ කියන්නෙ පැය ගණන් සමාධි නෙවෙයි, යම් මට්ටමකට හරි අරමුණ ඒකාග්‍ර මනසක් හැදෙනවා.

ඉතින් ඔන්න ඔය වීතික්කම කෙලෙස් වලට උත්තර හම්බුනාම සීලයෙන් දෙවෙනි මට්ටමේ කෙලෙස් ටික මතුවෙනවා. ඒ දෙවෙනි මට්ටමේ කෙලෙස් පරිඋට්ඨාන කෙලෙස්. ඒ කෙලෙස් වීතික්කම කෙලෙස් වලටත් වැඩිය බලවත්. අපි හිතන් ඉන්නෙ එහෙම නෙවෙයි, මේ සිල්පද කඩන කෙලෙස් තමයි බලවත් කියලනෙ අපි හිතන් ඉන්නෙ. ලෝකෙ තියෙන දරුණුම බරපතලම කෙලෙස් ටික තමයි සිල්පද කඩන කෙලෙස් කියලා හිතන් ඉන්නෙ. නෑ ඒ තමයි බලයෙන් අඩුම කෙලෙස් ටික සිල්පද කඩන. ඕකට වැඩිය බලවත් කෙලෙස් ටික තමයි පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ නීවරණ ධර්ම. හොඳට බලන්න ඔය නීවරණ ධර්ම කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද ආදී වශයෙන් වෙන් කරලා තියෙන නීවරණ ධර්ම වලට අපි කියන්නෙ කාම සංඥා, එතකොට අර වීතික්කම විදියට සිල්පද කඩන ඒවට කියන්නෙ කාමය. කාමයයි, කාම සංඥායි. ඔය දෙකෙන් බලවත් කෝකද කියලා ඔබටම අත්දකින්න පුලුවන් වෙයි, ඔබ හොඳට බලන්න. මං මේ නිකං උදාහරණයක් කියන්නෙ. ඔබට ප්‍රසිද්ධ

උදාහරණයක්. අපි හිතමු ඔබ කෙනෙකුට ආදරය කරනවා, විවාහ වෙලා විවාහ වුනාට පස්සෙ ඒකෙ තමන් විවාහ වුනු සහකරු හෝ සහකාරිය එක්ක වාසය කරනකොටද ඒ කාමාසාව වැඩි, ඒ සහකරු හෝ සහකාරිය තමන්ගෙන් වෙන් වුනහමද ඒ කාමාසාව වැඩිවෙන්නෙ කියලා බලන්න. වෙන්වුනාම කාමාසාව වැඩියි, ඉන්න බෑ ගිනි ගන්නවා. හැබැයි ළඟින් ඉන්නකොට දැනෙන් නෑ, ගාණක් නෑ. ඇයි ඕන වෙලාවක කන්න තියෙනවා, කාමය. ඒක එච්චර බලවත් නෑ. වීතික්කම කෙලෙස් බලවත් නෑ. නැතිවුනානෙ කාම වස්තු. නැතිවෙච්චි ගමන් කාම සංඥාව නැඟී සිටිනවා ඒක කාම වස්තු වලට වැඩිය බලවත්. ඒකයි ලෝකෙ මිනිස්සුන්ට කාමයෝ අතහැරගන්න බැරි. ඔබේ හදවත දන්නවා කාම වස්තු ළඟින් තියෙනකොට ගාණක් නැහැ, කාමවස්තු නැතිවෙච්චි ගමන් ඉන්න බෑ ඇවිලෙනවා. මෙන්න මේකට උත්තරයක් හෙව්වා නම් ඔබට ඔච්චර කාමය පස්සෙ දුවන්න ඕන වෙන් නෑ.

පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට උත්තරයක් තියෙනවා. ඒක තමයි අර කලින් වීතික්කම කෙලෙස් වලට අපි ගත්තු උත්සාහය ආරම්භක ධාතු වීර්යය. මෙතනදි මේක දිගින් දිගටම සමාධිය දක්වා අරගෙන යන මේක නික්ඛම ධාතු වීර්යය විදියට ගන්න පුලුවන්. ඔන්න ඔතනදි උපන් අකුසල් ප්‍රහාණය පිණිස වීර්යය කරනවා කියන සතර සම්‍යප්‍රධාන වීර්යය ඊළඟ එක සිද්ධ වෙනවා. කලින් සිද්ධවුනේ නූපන් අකුසල් ප්‍රහාණය පිණිස වීර්යය කරනවා, සීලයෙන්. මෙතන දැන් පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් මතුවෙලා තියෙන්නෙ. ඉපදිලා තියෙන්නෙ. ඒ අකුසල් ප්‍රහාණය පිණිස මෙතනදි වැඩ කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඔතනදි තමයි අපි රූප කර්මස්ථානයක හිත බඳින්නෙ. ඒ කියන්නෙ භාවනා කරන්න ඕන ඔබට තේරෙන වචනයෙන් කිව්වොත් පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට තියෙන එකම උත්තරය මූල කමටහනක් ඉදිරියෙන් තියාගෙන භාවනා කරන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් ඒකට උත්තර හම්බවෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඔය විදියට තමයි අර ආරම්භක ධාතු වශයෙන් ගත්තු වීර්යය දිගටම පවත්වාගෙන යන එක තමයි මෙතනදි මේ මට්ටමේදි සිද්ධ වෙන්නෙ. ඉතින් මෙතනදි ඔබේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ සිද්ධ වෙන වෙනස්කම් ගොඩාක් සිද්ධ වෙනවා, ඒ තමයි මේ මට්ටමට එනකොට ඔබේ ජීවිතයේ වටේ හිටපු ගොඩක් අය හැලෙන්න ගන්නවා. ඔබට සිද්ධ වෙනවා ඔබේ ජීවිතේ තිබුනු රුචි අරුචිකම් ගොඩාක් අතහරින්න සිද්ධ වෙනවා, හලන්න සිද්ධ වෙනවා. මේ මට්ටමේදී ඔබේ මනස මේ තත්වයට පදම් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඔබ ගොඩක් වෙලාවට හුදෙකලා වෙන්න පටන් ගනීවි.

ඉතින් මෙතනදි අපි නීවරණ ධර්ම කියන කෙලෙස් එක්ක කරන ගණුදෙනුවක් තමයි කරන්නෙ. ඉතින් ඒකට උත්තරය තමයි, මම කිව්වා රූප කර්මස්ථානයක හිත බඳින්න ඕන, ඒ කියන්නෙ අපි ඉදිරියෙන් තියාගත්තු මූලික අරමුණෙන් හිත ඒකාග්‍ර කරන්න ඕන. ඒකට වීර්යයක් අවශ්‍යයි. ඒ වීර්යය අර සීලය කියන මට්ටමට වඩා බලවත් වීර්යයක් ඕන. ඊට වඩා සියුම් වෙන්න ඕන, ඊට වඩා තියුණු වීර්යයක් එන්න ඕන. ඉතින් මේක දැන් අපි කාලයක් තිස්සේ අපි සතිය පුරුදු කරන ක්‍රමවේදයක් කතා කරගෙන එන හින්දා මං මේ භාවනා කරන අයට පොඩ්ඩක් තේරෙන්න කතා කරන්නම්. අපි දැන් උදාහරණයක් විදියට පර්යංක භාවනාවකට යන කෙනෙක් ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ මූලික අරමුණ විදියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකනෙ. එතකොට අපි මේ ඉදිරියෙන් තියාගත්තු හුස්ම කියන අරමුණ, අශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම් ආශ්වාසය පටන් ගන්න තැන ඉඳලා අග දක්වාම අපි සිහිය පවත්වන්න පුරුදු කරන්න ඕන. පුරුදු කරන්න ඕන ඒක දිගින් දිගටම පුහුණු වුනාම තමයි ඒක එන්නෙ. ආශ්වාසයේ හටගැන්මේ ඉඳලා අවසානය දක්වාම හරියට අර සමාන්තරව දුවන රේල්පීලි දෙකක් වගේ, අරමුණත් එක්ක සමාන්තරවම සතිය පවත්වන්න ඕන. ප්‍රශ්වාසයටත් එහෙමයි.

ඊටපස්සෙ අපි හිතමු දැන් ඔන්න මුල්ම ආශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයට එහෙම අවධානය තිබ්බහම අපේ හිතට එනවා උනන්දුවක් ඊළඟ අශ්වාසය කලින් එකටත් වඩා කලින්ම පටන් ගන්නකොටම හිතපවත්වන්න කැමැත්ත එනවා, වීර්යය එනවා. ප්‍රශ්වාසයෙත් එහෙමයි. ඔය විදියට අරමුණෙන් අරමුණට කිසිම හිඩැසක් අතරක් නැතිව හටගන්න අරමුණෙන් අරමුණට, අරමුණ හටගැන්මේ පටන් අවසානය දක්වාම මනස එක එල්ලේම සතිය පවත්වන්න පුලුවන් හැකියාවක් එනවා. එතකොට ඔය අතරමගදි නීවරණයකට හටගන්න ඉඩක් එන්නෙ නෑ. කාමච්ඡන්දයකට, ව්‍යාපාදයකට, ථීනමිද්ධයකට හටගන්න ඉඩක් එන්නෙ නෑ. ඔය ඉඩ කියන එක හැදුනාම තමයි අතරමග කෙලෙස් එළියට ඇවිල්ලා හිත විසිරෙනවා කියන්නෙ නිදිමත එනවා කියයි, අරවා එනවා කියයි මේවා වෙනවා කියයි, වෙන්නෙ අර අරමුණේ මුල සිට අග දක්වාම හිත පවත්වන්න තවම බැරි නිසා. ඔය තත්වයේදී නික්ඛම ධාතු වීර්යය තමයි එක දිගටම මේ ගත්තු අරමුණ එක දිගටම මනස සතිමත්ව පවත්වන්න ගත්තු උත්සාහයට තමයි අපි නික්ඛම ධාතු වීර්යය කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් මේක කරන්න ඇත්තටම බාධා වෙන්නෙ නීවරණ ටික. ඉතින් දිගින් දිගටම අපි අරමුණත් එක්ක යාළුවෙලා ඉන්නවා කියන්නෙ ඔන්න ඕකයි. අපිට තේරෙන වචනෙන් කලකින් වීඩියෝ වල කියලා තියෙනවා මේ වර්තමාන මොහොතත් එක්ක යාලුවෙනවා. අරමුණත් එක්ක යාලුවෙනවා. හුස්මත් එක්ක යාළුවෙනවා කියන්නෙ ඕක, වෙන මුකුත් නෙවෙයි. අරමුණේ ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වා හිත පවත්වනවා. ඇවිදිනකොට නම් සක්මන් කරද්දි නම් දකුණ වම හෝ ඔසවනවා තබනවා වශයෙන් ඒ අරමුණේ හටගැන්මේ පටන් අවසානය දක්වා හිත පවත්වනවා. අපි එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩක් කරන්න ගියොත් වැඩේ පටන් ගත්තු වෙලේ ඉඳලා අවසානය දක්වාම ගෙවෙන මොහොතක් පාසාම හිත නුලට පවත්වනවා. අතරමගදි කෙලෙස් එන්න ඉඩක් නෑ. අපි සියයට සීයක් වර්තමානයේ ඉන්නෙ. සියයට සීයක් මාත් එක්ක ඉන්නෙ. එතකොට වෙන්නෙ අර හටගත්තු නීවරණත් යටපත් වෙනවා, ප්‍රහාණය වෙනවා. අයින් වෙනවා. එතකොට මෙතනදි අර සීලයෙන් ලැබුනු සුවයට වැඩිය සුවයක් මෙතනදි අපේ මනසට දැනෙනවා. සීලයට අපි ගත්තා යම් වීර්යයක්. එතනදි යම්කිසි කෙලෙස් ටිකකට උත්තර ලැබුනා. එතනදි ලැබෙන නිවීමට වැඩිය නිවීමක් මේ මට්ටමේදී අපේ මනසට දැනෙන්න ගන්නවා. ඔන්න එතනදි අපිට තව ශ්‍රද්ධාව කියන එක වැඩිවෙනවා. හැබැයි අර මිනිස්සුන්ට මල් පහන් පූජා කරන්න, පෙරලි පෙරලි වඳින්න ලක්ෂයේ පින්කම් කරන්න එන ශ්‍රද්ධාව නෙවෙයි මේ කියන්නෙ. ඒක ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව. ඒ ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව හැලෙන්න ඕන, මේ කියන ශ්‍රද්ධාවට එන්න. කුසලඡන්දය සහිත ඕකප්පන ශ්‍රද්ධාව එළියට එන්න අර ශ්‍රද්ධාව හැලෙන්න ඕන. ශ්‍රද්ධාව වැඩිවෙනවා, වීර්යය වැඩිවෙනවා, ඒකෙන් සතිය වැඩිවෙනවා, ඒකෙන් සමාධියට, සමාධියෙන් ප්‍රඥාවට, ඔහොම මේක circle එකක් විදියට දිගින් දිගටම වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික.

ඉතින් ඔතනදි තමයි අපි කරගෙන යන මේ ක්‍රමවේදය මේ භාවනාව කියන එක අදහන්න පටන් ගන්නෙ. මොකද අපිටම ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳින්න ලැබිලා තියෙනවා. අපිටම ආනිසංස ලැබිලා තියෙනවා. එතකොට අපි බුදුරජාණන් වහන්සේ අදහන්න පටන් ගන්නවා, ධර්මය අදහන්න පටන් ගන්නවා, සංඝයා අදහන්න පටන් ගන්නවා. තමන්ගේ ගුරුවරයා අදහන්න පටන් ගන්නවා. මොකද ගුරුවරයා තුළින් තමයි අපි ත්‍රිවිධ රත්නයම දකින්නෙ. ගුරුවරයා තුළින් තමයි, ගුරුහාමුදුරුවො තුළින් තමයි අපි බුදුහාමුදුරුවො දකින්නෙ. ගුරුහාමුදුරුවො තුළින් තමයි ධර්ම රත්නය දකින්නෙ. ගුරුහාමුදුරුවො තුළින් තමයි අපි

සංඝරත්නය දකින්නෙ. ගුරුවරයා අදහාගන්න පටන් ගන්නවා මෙතනදි. ඒ කියන්නෙ ශ්‍රද්ධාවේ level up වීමක් වෙන්නෙ ඔතනදි.

ඉතින් ඒ විතරක් නෙවෙයි මෙතනදි අපිට තව skill එකක් හැදෙනවා. ඒ තමයි මේ ක්‍රමයේදී අපිට හොයාගන්න පුලුවන් මට මේ මූලික අරමුණේ ඉන්න බාධා කරන්නෙ වැඩිපුරම බාධා කරන්නෙ මොකක්ද. සිතුවිලිද ශබ්ද ද, වේදනා ද. මගේ හිත වැඩිපුරම පිට යන්නෙ සිතුවිලි වලටද, වේදනා වලටද, ශබ්ද වලටද කියලා හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒක අමතර skill එකක්. ඒක වෙන්නෙ චරිත අනුව. සිතුවිලි වලට හිත වැඩිපුරම හිත යනවා නම් එයා විතර්ක චරිතයක්, සංස්කාර චරිතයක්. ශබ්ද වලට වැඩිපුරම පිට යනවා නම් එයා තව චරිතයක්, වේදනා වලට වැඩිපුරම හිත පිට යනවා නම් එයා තව චරිතයක්. ඒ වාගේ තමන්ගේ නැමියාව, මොන ක්ලේශයටද තමන්ගේ නැමියාව තියෙන්නෙ කියලා තමන්ටම හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. එතකොට ඒකට පිළියම් යොදාගන්නත් තමන්ට පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මේ මෙතනදි මොන දේද අපිට මේ බාධා කරන්නෙ කියලා තේරුම් ගත්තට පස්සෙ මෙන්න මේ තැනදි තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ලෝකෙ කියන්නෙ භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍යය විදියට කියන්නෙ සක්මන් භාවනාව.

ඉතින් සක්මන කරන්න වීර්යයක් ඕන. හේතුව පර්යංකය අතිශයින් සාර්ථක වෙනවා සක්මන හරියට කරලා ආවොත්. ඒ නිසා සක්මනට පර්යංකයට වැඩිය වීර්යයක් ඕන. ඒ වීර්යයෙන් නග්ගලා ගත්තු, වීර්යයෙන් පණ දීලා ගත්තු, වීර්යයෙන් කර්මණ්‍ය කරලා ගත්තු හිත තමයි පර්යංකයට අත්වැල සපයන්නෙ. පර්යංකය සාර්ථක වෙන්නෙ ඉස්සරහට යන්න උදව් වෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසයි අපි විපස්සනා ලෝකෙ සක්මනට, භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය කියලා කියන්නෙ. ඊටපස්සෙ එයාට ලේසි වෙනවා අර ගත්තු අරමුණේම හිත නොකඩවා පවත්වාගන්න, වීර්යය කරන්න. ඉතින් මේ විදියට නික්ඛම ධාතු වීර්යය අර සතර සම්‍යප්‍රධාන වීර්යය වල උපන් අකුසල් ප්‍රහාණය පිණිස මේ කියන කාරණා දෙක එකටම සිද්ධ වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් දැන් අපි මේ ඉන්නෙ දෙවන මට්ටමේනෙ. වීර්යය අතින් බැලුවත් නික්ඛම ධාතු මට්ටමේ කෙලෙස් මට්ටම්වලින් බැලුවත් පරිඋට්ඨාන මට්ටමේ. මේ තැනදි ඔබේ ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් ටිකක් සිද්ධවෙන්න ඕන ඉස්සරහට යන්න නම්. ඒ කියන්නෙ ඔබේ මේ පුහුණුව ඉදිරියට කරගෙන යන්න අවශ්‍ය සප්පාය කාරණා ටික ඔබ සපයලා දෙන්න ඕන. සප්පාය කියන්නෙ සුදුසු. ඔබට ඒ භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යන්න හැලහැප්පීම් ගෙනල්ලා දෙන නුසුදුසු ඒවයින් අයින් වෙලා සප්පාය සුදුසු කාරණා ටික ඔබ ගෙනල්ලා දෙන්න දැනගන්න ඕන. එහෙම නැතිව ඔබ කොච්චර වීර්යය කලත් වැඩක් වෙන්නෙ නෑ, කිසිම ප්‍රයෝජනයක් වෙන්නෙ නෑ. මේක ඔබ හිතන්න එපා, භාවනාව කියන එක මේක ටියුෂන් එකක් යනවා වගේ කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. මම කලිනුත් කියලා තියෙනවා, මම භාවනාව කියන්නෙ ජීවිතේම වෙනවා, ජීවිතේ කියන්නෙ භාවනාව වෙනවා. එතනට මේ ටික ටික යන්නෙ. මේ මට්ටමේදී ඔබේ ජීවන රටාවේ විශාල වෙනස්කම් ටිකක් වෙන්න ඕන. ඒක කරේ නැත්නම් ඔබට මෙතනින් එහාට යන්න බෑ, ගන්න උත්සාහයේ කිසිම ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන් නෑ. සප්පාය කාරණා සපයන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ තවදුරටත් සීලයේ දෝෂ තියෙනවා නම් ඒවා නැති කරගන්න ඕන. ඒවා අයින් වෙන්න ඕන. කයිවාරු ගහන එක, කියවිල්ල අඩුවෙන්න ඕන. කතාව අඩුවෙන්න ඕන. ඔබ ඉන්න පරිසරය සම්බන්ධයෙන් ඔබ විශාල සැලකිල්ලක් දක්වන්න ඕන. ඔබ ගන්න කෑම බීම සම්බන්ධයෙන් සැළකිලිමත් වෙන්න ඕන. ඔබේ ඇවතුම් පැවතුම් ඔබේ පිරිසිදුකම, පිළිවෙල, ඔබේ පරිසරයේ ක්‍රමානුකූල බව මේ හැමදේකින්ම අර ගත්තු ගැම්ම ඉදිරියට

අරගෙන යන්න උදව් වෙනවා. ඒවා නොදුන්නොත් ඔබ නිකන් අස්ථානයේ වීර්යය කලා වගේ කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නැතිව යනවා, ඔබට වෙහෙසක් විතරයි ඉතුරු වෙන්නෙ.

හොඳට මතක තියාගන්න මේක අපි ගණන් ගන්නෙ නැහැ මේක කිව්වහම. මේ කියන පරිසරයේ සැකැස්ම රහතන් වහන්සේටත් බලපානවා, ඒක ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එක තැනක කියලා තියෙනවා මට හරියට හිතට වැදුනා ඒ කතාවට. ගොඩක් පැවිද්දොවත් මේ ගැන සැළකිලිමත් වෙන්නෙ නැහැ. ස්වාමීන් වහන්සේලා ගැන කියන්න මම එච්චර දන්නෙ නැහැ, නමුත් මම දැකලා තියෙනවා මෙහෙණනි වහන්සේලා, සිල්මැණිවරු අතරේ මේ ගුණය ඇත්තේම නැති තරම්. මාත් එක්ක තරහා වෙයි සිල්මැණිවරු මේක අහනවා නම්, මට කිසිම ප්‍රශ්නෙකුත් නෑ තරහා වුනාට. ඇත්තේම නැති තරම්, මොකක්ද දන්නවද මේ සීලයට අදාල වත කොටස. වත පිළිවෙත. ගොඩක් සිල්මැණිවරු, මෙහෙණින් වහන්සේලා සහ ගිහියොත් ඉන්නවා භාවනා මධ්‍යස්ථානවල ඉන්න අය අයිස් ගහන්න තමයි පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ. අයිස් ගහන්න පුරුදු වෙලා තියෙනවා ඒ ගොල්ල හිතනවා ඒ ගොල්ලන්ට තේරෙන් නෑ එතන ක්ලේශයක් තියෙන්නෙ කියලා. මේ ඇවිල්ලම තියෙන්නෙ කෙලෙස් හඳුනගෙන අයින් කරන්න. පුහුණුව කියන්නෙ එහෙම එකක්. හැබැයි මෙතනදී ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ.ඒගොල්ලො අයිස් ගහනවා, මගහරිනවා, වතපිළිවෙත මගහරිනවා. වත කියන්නෙත් සීලයේ කෑල්ලක්, සීලයේ කොටසක්, ඒක නැතිව ඔබ නිවන් දකින්න හදනවා නම් කොහොමවත්ම ඒක සිද්ධ වෙන් නෑ ඔබ ඉන්න තැනිනුත් පල්ලෙහාට වැටෙනවා. ඒ නිසා ඔබ දැනගන්න ඕනේ පේවෙන්න. ඒකට කියන්නෙ පේවෙනවා කියලා.

ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේකට කියපු ලස්සනම කතාව තමයි මට මතක නෑ මේක ත්‍රිපිටකයේ කොතනද තියෙන්නෙ කියලා. නමුත් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේක කිව්වා, එක රහතන් වහන්සේ කෙනෙක්, උන්වහන්සේ මහා ඝන වනාන්තරයක ජීවත්වෙන්නෙ. පිණ්ඩපාතෙ කරන්න ගමට වඩිනවා. පිණ්ඩපාතෙ කරගෙන ගම ආසන්නයේ තියෙන වතුර පාරක් ළඟ නතර වෙලා දානෙ වළඳලා, විවේක වෙලා දවල් වෙලා තමයි උන්වහන්සේ කුටියට වඩින්නෙ, මොකද ඒක දුරයි. ඉතින් දවසක් උන්වහන්සේ පිණ්ඩපාතයේ වැඩිය වෙලාවේ ඒ යාබද ගමේ කාන්තාවො පිරිසක් ළමයිනුත් එක්ක දර කඩන්න මේ කැලයට ගිහිල්ලා, ඉතින් මේ ගම් දරුවො, ළමයි අම්මලා දර කඩනකල් අර ස්වාමීන් වහන්සේගේ කුටිය තියන මිදුලේ සෙල්ලම් කරලා. එතන හැඩි කරලා, වනසලා, කොළ අතු දාලා විසුරුවලා එහෙම. ඉතින් කොහොමහරි ඒගොල්ලො දර කඩාගෙන ගියාට පස්සෙ තමයි ස්වාමීන් වහන්සේ වඩින්නෙ කුටියට. උන්වහන්සේ දකිනවා මිදුල අපිළිවෙල වෙලා කොළ අතු දාලා, උන්වහන්සේ තේරුම් ගන්නවා අනිවාර්යයෙන් කාන්තාවො දර කඩන්න එන්න ඇති, මේ ළමයි මේක කරන්න ඇත්තේ කියලා උන්වහන්සේ ගානක් ගන්නෙ නෑ. උන්වහන්සේට කාරණය වැටහෙනවා. දැන් කුටියට ගිහිල්ලා පාත්තරය තියනවා, දැන් උන්වහන්සේට දානෙත් වළඳලා හොඳ සක්මනකුත් වෙලා තියෙන්නෙ එන ගමන්. පර්යංකයකට යන්න යනවා, මේ රහතන් වහන්සේ කෙනෙක්. උන්වහන්සේ පර්යංකයට ගියාට අර්හත් ඵල සමාපත්තියට සමවදින්න බැරිලු කොච්චර උත්සාහ කලත්. සමාධියට සමවදින්න බෑ. ඉතින් උන්වහන්සේ කල්පනා කලාලු ඇයි මට අද බැරි, වෙනදා මම ඉක්මණින් අර්හත් ඵල සමාපත්තියට සමවදිනවා අද අමාරුයි, මගේ සීලයේ දෝෂයක්ද කියලා බැලුවලු. ඇත්තටම රහතන් වහන්සේට සීලයේ දෝෂයක් තියෙන්න බෑනෙ. ඒත් උන්වහන්සේ හිතුවලු මෙහෙමවත් එකක් වුනාද කියලා, නැහැ. ඊටපස්සෙ උන්වහන්සේ කල්පනා කලාලු මගේ අද දවසේ ජීවන පැවැත්මේ අවුලක් තිබ්බද කියලා ඒ පර්යංකයට ඉඳගත්තු තැන ඉඳලා පස්සට පස්සට පස්සට කල්පනා කරලා බැලුවලු, මොකක්ද අඩුව?

ඔන්න එතකොට අහුවුනාලු මොකක්ද මේ, උන්වහන්සේ පිණ්ඩපාතෙ ගිහිල්ලා එනකොට මිදුල අපිළිවෙල වෙලා තිබුනේ, ඒක අස් කලේ නෑ. පිළිවෙල කරන්නෙ නැතිව පිරිසිදු කරන්නෙ නැතිව තමයි පර්යංකයකට ගියේ. ඒක වත. තමන්ගේ කුටි සෙනසුන, තමන් ඉන්න තැන, තමන්ගේ මිදුල, තමන්ගේ සේනාසනයේ අපිළිවෙල තියලා, ඒක දැක්කා තමන්ගේ මනසට ගියා ඒ සංඥාව, ඒ අරමුණ. එහෙම්මම ඉදගත්තාට මනස ඒකාග්‍ර වෙන්නෙ නැහැ.

ඒ මේ හිතන්න රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුට මෙච්චර සියුම් දෙයක් බලපෑවෙ, අපි මේ රහත් තියා - මම දන්නෑ සෝවාන් වෙච්චි අය ඉන්නවද කියන්න - ඒ තත්වෙටවත් යන්නෙ නැතිව අපි මොකක්ද මේ අයිස් ගගහ බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. මතක තියාගන්න ලංකාවේ බහුතරයක් කාන්තා පැවිද්දන්ට මනස වැඩෙන් නැති බරපතල තැනක් ඔන්න ඕක. පිරිසිදු කම නෑ, පිළිවෙල නෑ, වතපිළිවෙත මගහරිනවා. ඒක එකිනෙකා, අරයා කරයි, මෙයා කරයි, ඇයි මං විතරක් කරන්න ඕනද, ඇයි අරයා කරන්නැත්තෙ, ඉතින් මම කරන්න ඕන මගේ නිවන වෙනුවෙන්. කවුරු කරත් මොකද අපිට, නැතත් මොකද. මේ තැනට මනස එන්නෙ නෑ. ගිහි කාන්තා භාවනායෝගීන් අතරත් මේක තියෙනවා, භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල මං දැකලා තියෙනවා. කියන්න ගියාම අපිත් එක්ක හැප්පෙන්න එනවා. ඒගොල්ලො හිතන් ඉන්නෙ අපෙන් වැඩ ගන්න හදනවා කියලා. නෑ ඒක ඒගොල්ලන්ගේ භාවනාවට අයිති දෙයක්. කමටහන වැඩෙන්නෙ නෑ. මෙන්න මේ පේවීම ඕන. මේ ජීවන රටාවේ මේ වෙනස්කම ඕන. අවංක හැඟීම තියෙන්න ඕන.

ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන නමක් කියනවා, ඒ තමයි, කොතනට ගියත් ඒක තමන්ගේ ගෙදර වගේ දැනෙන හැඟීමක් එනවා. ඒ හැඟීම එනවා නම් track එක අහුවෙලා තියෙන්නෙ. අපි එහෙම නෙවෙයි, තැනකට ගියාම ඒක මගේ තැන නෙවෙයි, අනුන්ගේ තැන යන්න කකුලක් උස්සාගෙන ඉන්නෙ. කවදාවත් භාවනාව වැඩෙන් නෑ. කොතෙන්ට ගියත් මේක මගේ තැන කියන, මගේ නිවහන කියන හැඟීම එනවා නම්, ඒ කියන්නෙ ඕකට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ එයාට විදේශයක් තේරෙන්නෙ නෑ. ඒ කියන්නෙ පිටරටකට ගියත් ඒක තමන්ගේ රට වගේ, තමන්ගේ තැන වගේ දැනෙනවා. ඒ කියන්නෙ track එකේ ඉන්නෙ. තමන්ගේ තැන නම්, තමන්ගේ තැන කරන්න වැඩ ටිකක් තියෙනවානෙ. තමන්ට දැනෙනවා ඒ හැඟීම. ඒ හැඟීම එනවා කියන්නෙ පාර අහුවෙලා, ඒ කියන්නෙ පේවෙලා එයා ඉන්නෙ. ඔන්න ඔය මට්ටමේදී ඔය ටික හැදුනට පස්සේ අනුසය කෙලෙස් මට්ටම ඉස්මතු වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක අර වීතික්කම පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලටත් වැඩිය සැහෙන බලවත්. සැහෙන බලවත්, අපි මම කිව්වා. මම කලින් දේශනා වලත් කියලා තියෙනවා. සාමාන්‍ය ගිහියෙකුට අනුසය කෙලෙස් කියන ඒවා ජීවිත කාලෙවත් හටගන්නෙ නෑ, දන්නෙ නෑ ඒගොල්ලො. මේක එන්නෙ ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවකින්, ක්‍රමානුකූල පුහුණුවකින්, අනුසය කෙලෙස් තමයි සංසාරේ කාලයක් පුරා පල්වෙවී පල්වෙවී ගඳ ගගහා තිබුනු කෙලෙස්, ජීවිතේ කවදාවත් අපි හිතුවෙවත් නැති කෙලෙස් මෙතනදි එන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඔන්න සම්‍යප්‍රධාන වීර්යය වල උපන් කුසල් වර්ධනයටත්, නූපන් කුසල් උත්පාදනයටත් පටන් ගන්නෙ ඔන්න ඔතනදි. පරක්ඛම ධාතු වීර්යයත් එක්ක. අනුසය කෙලෙස් එක්ක වැඩ කරන්න පටන් ගන්නෙ ඔන්න ඔතනදි අපිට උත්තරය, ඔතනට තමයි විපස්සනාව කියන එක ඕන. එන එන අරමුණට සතිය පිහිටුවන්න ඕන, අනුසය කෙලෙස් වලට තියෙන උත්තරය එච්චරයි.

ඔතනදි ඔය මට්ටමට මනස ගන්න පුලුවන් වුනොත් අපේ මනස එතනින් එහාට ඉබේම ඇදිලා යන්න පටන් ගන්නවා. මනස නිකම්ම සමතයකට යනවා, එක්කො එයාගේ සංසාර පුරුදුත් එක්ක ඒ කෙනාගේ විපස්සනා ඥාණ දක්වා මනස වැඩ කරනවා. නැත්නම්

සමථයෙන් සමථ ධ්‍යාන සමාධි සමාපත්ති අභිඥා දක්වා මනස වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. සංසාර පුරුද්ද අනුව. ඔතනදි තමයි භාවනාව ඉබේ වෙන්න පටන් ගන්නවා කියන්නෙ. ඔතනදි අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නෑ, සිද්ධ වෙන දේ මතුවෙන දේ දිහා බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. ඉතින් ඔතෙන්ට එනකල් අර මුල් කාර්තුව තමයි අමාරුම ටික. හොද් හොද් මඩේ දම දමා වරද්ද වරද්ද අපි දිගින් දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන ඔය තැනට එනකල්. ඕකට දෙන උපමාව තමයි අර ඉස්සර මිනිස්සු ගින්දර ගන්න ගිනි ගානා දණ්ඩක් ඇතිල්ලුවා කියනවානෙ. ඉතින් අපි ඕක අතුල්ලලා අතුල්ලලා අත කකියනවා කියලා නතර කලාට පස්සෙ වෙන්නෙ මොකක්ද, අර රත්වෙච්චි ටික සීතල වෙනවා. ආයෙ පටන් ගන්නකොට ආයෙ අතුල්ලන්න ඕන. ඔහොම ඔහොම කාලයක් කරලා කරලා තමයි මේ මට්ටමට එනකල් එක දිගට මේ ගැම්ම කාගෙන අරන් යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතනින් එහාට ඇත්තටම භාවනා කරන්න දෙයක් නෑ, කෙරෙන භාවනාවක් තියෙන්නෙ. විපස්සනාවේ ඉහළ පැතිකඩ.

ඉතින් ඔය තමයි ආතාපි ගුණය. ඕක එකතු වෙන්න ඕන සතියට, ඒකෙන් තමයි ඉස්සරහට යන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ කයෙහි සැබෑ ස්වරූපය දකින්න තමයි අපි මේ ගුණ ටික හදාගන්න ඕන. ඉතින් මං හිතනවා ඒ කාරණය ගැන ඔබට වැටහීමක් එන්න ඇති. අපි ඉතුරු වීඩියෝ වලින් ඉතුරු කාරණා ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

5) [Clear explanation of mindfulness | සතියේ සියුම් පැතිකඩක් | Mindfulness | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව තමයි මේ ටික ටික විස්තර කරගෙන යන්නෙ. අපි ගිය වතාවේ සතිය කියන එක සතිපට්ඨානය කියන එක පුරුදු කරන්න අවශ්‍ය වෙන ප්‍රධාන ගුණ ධර්ම ටිකෙන් ආතාපි ගුණය ගැන යම් ප්‍රමාණයකට විස්තර කලා. ඉතින් අපි දැන් ඒක විස්තර කලේ කායේ කායානුපස්සී විහරති, කයෙහි කය අනුව සැබෑවටම කය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක. අන්න ඒ විදියට දකිනසුලුව වාසය කරන්න. මේ ගුණ ටික ඕන කියන එක. ඔය විදියටමයි වේදනානුවේදනාපස්සී විහරති, චිත්තේසු චිත්තානුපස්සී විහරති, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති කියන එකටත් ඔය විදියටම තමයි කාරණා ටික ගැලපිලා එන්නෙ. ඉතින් අපි මේ දැනට මුලින්ම කයෙහි කය අනුව බලන සුලුව ඒකට තමයි අපි මුල් තැන දීගෙන කතා කරගෙන යන්නෙ. පසුව වේදනා, චේතනා, චිත්ත, ධම්ම කියන ඒවා ගැන පසුවට කතා කරමු.

ඉතින් දැන් අපි දැන් මේ කියාගෙන යන්නෙ, ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකෙ අභිජ්ජා දෝමනස්සං. මේ කාරණා ටිකනෙ අපි මේ හිමින් විස්තර කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් මුලින්ම අපි දැන් මේ කරගෙන යන්නෙ කය සම්බන්ධව සිහිය පවත්වන හැටි මුලින්ම. එතනදි අපි හිතමු උදාහරණයක් හැටියට, අපිට කය පවතින ඕනම ඉරියව්වකට සිහිය පිහිටුවන්න පුලුවන්. ඒකෙ සිහිය පිහිටුවන ආකාර වශයෙන් තමයි අපි පර්යංක භාවනාව, සක්මන් භාවනාව සහ එදිනෙදා වශයෙන් කියලා ප්‍රධාන කාණ්ඩ තුනකට විපස්සනාලෝකෙ බෙදන්නෙ. මේ කය සම්බන්ධව සිහිය පවත්වන හැටි. ඉතින් අපි ගත්තොත් පර්යංකය, ඉඳගෙන කරන භාවනාවකදි ඉතින් ඒකෙ කියන්නෙ අපි නිසීදති පල්ලංකං ආබුජිත්වා... එහෙම පටන් ගන්නෙ. ඉතින් අපි හිතමු අපි දැන් පර්යංක භාවනාවකට සූදානම් වෙන්නෙ කියලා. එතකොට මූලික අරමුණ වශයෙන් අපිට අරමුණක් තියෙන්න ඕන පර්යංකයේදී, ඉතින් ගොඩාක් වෙලාවට එකිනෙකාගේ චරිත ස්වභාව අනුව, සංසාර පුරුදු අනුව සමහරුන්ට හුස්ම තමයි වැටහෙන්නෙ, සමහරුන්ට බඩේ පිම්බීම හැකිලීම අහුවෙන්නෙ.

මේ මොකක් වුනත්, නිසිදති පල්ලංකං - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා හොඳ ඍජුවට පර්යංකය හොඳට කය ඍජුව තියාගෙන ඉඳගන්න ඕන. මේක මුලින්ම අවශ්‍යයි. ගොඩාක් අය මේක, විශේෂයෙන් ලංකාවේ බෞද්ධයො මේකට සැළකිල්ලක් දක්වන් නෑ, අයිස් ගහනවා. ලේසියට පහසුවට නිවන් දකින ක්ෂණික කෙටික්‍රමනෙ අපේ රටේ අය හොයන්නෙ. හැබැයි ඉතින් ක්ෂණික ඔය හතුපිපෙනවා වගේ මුලින්ම ලස්සනක් පෙනුමක් සුන්දරත්වයක් තියෙන්න පුලුවන් ඔය ක්ෂණික කෙටි ක්‍රම වල. කල් අල්ලන්නෑ, වැඩිකල් යන්න කලින් බිඳෙනවා. ඒක හොඳට මතක තියාගන්න. නිවන් දකින්න ක්ෂණික ක්‍රම හොයාගෙන යන අයට කෙළවරක් දකින්න හම්බෙන්නෙ නෑ, වැඩි කල් යන්න කලින් ඒවා විනාශ වෙනවා. ඒ නිසා මේ හිමින් මේකෙ ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කල. ඉතින් මේ පර්යංකය කියන එක අපි මේ හිතනවා වගේ එකක් නෙවෙයි. ඒක පුදුම තරම් ආධ්‍යාත්මික කාරණයක්, ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න තියෙන කාරණයක්. ආසනයේ පහසුව අපිට අවශ්‍යයි. එහෙම නැත්නම් මුල ඉඳලම, ඉඳගත්තු වෙලේ ඉඳලම අපිට විශාල අපහසුතා එනවා,

ඉතින් මේකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ලස්සන වචන ටිකක් කියනවා. පට්ටල වෙලා ඉඳගන්නවා, ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම දෙනවා, ඒ කියන්නෙ ඔබට තේරෙන්න කිව්වොත් මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙනුත් නිවීමක් එනවා මනසට. උලක් උඩ ඉඳගත්තා වගේ නෙවෙයි ඉඳගෙන ඉන්න ඉඳගත්තු ඉරියව්වෙනුත් අපිට නිවීමක් මනසට දැනෙන්න ඕන. මොකද අපේ හිතට නිවන් දකින්න ඕන වුනාට, කයට නිවන් දකින්න ඕන නැනෙ. ඒ නිසා ඒ බබාව ෂේප් කරන්න අපි දැනගන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ මේ ලෝකෙම තියෙන සැප පහසු ආසන හොයනවා කියන එක නම් නෙවෙයි. ඒකත් හොඳට මතක තියාගන්න. මේ මූලික අරමුණ හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම කියන එක ගන්න අයට මේ කඳ ඍජුව තියෙන්න ඕන.

බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන අපි සම්මුති වශයෙන් දන්න විදියට උන්වහන්සේගේ ඉරියව්ව හැමවිටකම අපි රූපයකට හෝ පිළිමයකට හෝ නගන්නෙ බද්දපර්යංකයෙන්. ඒ ඉරියව්ව තරම් සමබර ඉරියව්වක් මේ හිත දියුණු කරන වැඩේට යාදෙන ඉරියව්වක් මේ ලෝකෙ තව නෑ. ඉතින් බද්දපර්යංකය හැමෝටම බැහැ. එහෙනම් අපි දැනගන්න ඕන අඩුගානෙ සුඛාසනයේවත් ඉඳගන්න. අපි එහෙම නෙවෙයි පුටු හොයනවා, අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට ගිහිල්ලා බලන්න ඕන කට්ටියක් ඉන්නවා පුටු පුටු පුටු කියාගෙන. ඒ කියන්නෙ පුටු හොයනවා. බිම ඉඳගන්න කොන්ද පණ නෑ. සැප දීලා වැඩියි. ඒ වුනාට ඔය බුරුම තායිලන්ත ඒ වගේ රටවල් වල වයසක අය පවා පුදුම විදියට පැයක් පර්යංකයේ හරි ලස්සනට බිම ඉඳගන්නවා. අපේ රටේ අයට ඒක බෑ. ඇයි එයාලා කෙටි ක්‍රම වලටනෙ නිවන් දකින්න යන්නෙ. ඒ නිසා. ඒ නිසා මතක තියාගන්න ඔබට මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ක්‍රමානුකූලව දියුණු කරන්න ඕන නම් ඔබ ඉඳගන්නවත් ඉගෙන ගන්න ඕන අඩුගානෙ හරියට. ඕකට තේරෙන්න කියන්නෙ කයට මෛත්‍රී කරනවා කියලා. පර්යංකය පහසුවෙන් පට්ටලවෙලා හරිබරි ගැහිලා ඇඳුම් හිටුම් පහසුකම දීලා ඉඳගන්නවා කියන්නෙ කයට මෛත්‍රී කරනවා කියන එක. මොකද අපි දැනගන්න් ඕන සංසාරයක් පුරා අපි කරපු නැති වැඩක් අපි මේ කරන්න හදන්නෙ. පුරුදු නැති වැඩක් මේ කරන්න හදන්නෙ, ඒකට පේ වෙන්න අපි දැනගන්න ඕන. මොකද කයටවත් හිතටවත් පුරුදු වැඩක් නෙවෙයිනෙ මේ කරන්න හදන්නෙ, හැබැයි කළ යුතුම වැඩේ පුරුදු නෑ, ඒ නිසා අපි දැනගන්න ඕන පුංචි පුංචි සියුම් කාරණයේ ඉඳලා පේවෙන්න.

ඉතින් පහසුවෙන් සමබරව ඉඳගෙන අපි කරන්නෙ කයට හිත ගන්නවා. කයට හිත ගත්තට පස්සෙ අපිට දැනෙනවා කයේ අපහසුතා තියෙනවා නම් අපිට ඒවා හරිබරි ගහගෙන විනාඩි පහක් විතර කමක් නෑ අරගෙන හොඳට ඉරියව්ව හදාගන්න ඕන. කයට

හිත ගත්තහම කය පහසුවෙන් කියලා අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. එතකොට අර මුළු ලෝකයක් පුරාම ඇවිදපු හිත, මුළු ලෝකයක් පුරාම නන්නත්තාරෙ රස්තියාදු ගහපු හිත මේ කයට එනවා. එතකොට අපේ කිය ගැන යමක් අපිට දැනුවත් නම් කයට හිත ගත්තහම ඒකෙ තේරුම තමයි ඒ මොහොතේ මුලු ලෝකයක්ම අපේ මනසින් අතහැරිලා. ලෝකයකට අසතිමත් වෙනකොට අපේ කය කියන ලෝකයට සතිය කියන එක පිහිටනවා. කය කියන ලෝකයට සතිය පිහිටුවන්න හොඳත් නෑ, බාහිර ලෝකෙට අසතිමත් වෙන්න ඕන. ඔන්න එතකොට අපේ කයට හිත ගත්තහම අපිට මේ කයේ විවිධ දැනීම් අපේ මනසට දැනෙන්න ගන්නවා. ඕන තරම් දේවල් තියෙනවා අපි බලන් නැති හින්දා අපිට පේන්නෙ නෑ. එතකොට අපි සාමාන්‍යයෙන් යෝගියාට විවෘතව කියනවා කයට හිත අරගෙන කයේ දැනෙන්නේ මොනවද කියලා බලන්න. ඒ දැනෙන දේවල් අතර මනසට ප්‍රකට දැනෙන එක දෙයක් තෝරගන්න. සමහරුන්ට හුස්ම හොඳට දැනෙනවා, සමහරුන්ට බඩේ පිම්බීම හැකිලීම දැනෙනවා, සමහරුන්ට කම්පන චංචල හුදු කයම කම්පනයක් විදියට දැනෙනවා. ඒ වගේ අපි විවෘත ආරාධනාවක් දෙනවා යෝගියාට මේකම කළ යුතුයි කියලා අපි කියන් නෑ. අපි එහෙම බලපෑමක් කරන් නෑ. අපි විවෘතව දෙනවා ඔබේ මනසට ප්‍රකටව අහුවෙන අරමුණ ගන්න. එතකොට ඒක තමයි එයාගේ මූලික අරමුණ වෙන්නෙ.

අපි හිතමු අපි හුස්ම කියලා තෝරගත්තෙ. කයට සම්බන්ධ දෙයක්, හුස්ම. මේ හුස්ම වැටෙනවා කියලා දැනුනම ඔන්න හුස්ම වැටෙනවා කියලා අපේ අවධානය යනවා. මුලින්ම හුස්ම වැටෙනවා කියන එක තමයි අපිට දැනෙන්නෙ. අපි එකපාරටම නහය අස්සෙ අවධානය තියන්නෑ. මොකද එහෙම කරන්නැති හේතුව අපේ මනසට හුරු නැහැ මේ එක අරමුණකට කොටු කරලා තියලා හිත. ඉතින් අපි හිතටවත් නොදැනෙන්න හිමින් සීරුවේ තමයි හිත ගන්නෙ මූලික අරමුණකට. ඉතින් මං ඕකට පොඩි technique එකක් එක්ක වීඩියෝ එකක් දාලා තියෙනවා, භාවනාව කියන category එකේ. පර්යංකයට ගියාම මුලින්ම බාහිර ශබ්ද වලට අවධානය දෙන්න. එතකොට කණ හරහා විතරනෙ ශබ්ද ඇහෙන්නෙ. අනිත් සියලුම අරමුණු වලට අසතිමත් වුනාම ශබ්ද වලට විතරයි අපි සතිමත්. අනිත් ඔක්කොම අසතිමත්. ඊටපස්සෙ චුට්ටක් මේ ශබ්දත් එක්ක හිත යාලුවෙලා ඉන්න ශබ්ද වලට අවධානය තියන්න හිත පුරුදු වෙනවා. ඊටපස්සෙ අපි කරන්නෙ ශබ්දත් බාහිර දෙයක්, ඊටපස්සෙ අපි කරන්නෙ මේ කයට අවධානය ගන්නවා බාහිරත් අතහැරලා, ශබ්දත් අතහැරලා. එතකොට හිත තව ටිකක් කොටු වෙනවා කය කියන සීමාව ඇතුලේ. ඊටපස්සෙ අපි කයේ දැනෙන්නේ මොනවද කියලා හිමින් සැරේ බලනවා, මේ අපි කරන්නෙ හිතටවත් නොදැනෙන්න හිමින් හිමින් හිත එක අරමුණකට කොටු කරන්න හදන්නෙ. ඉතින් කයට දැනෙන්නේ මොනවද කියලා බැලුවට පස්සෙ අපි කියනවා ඒ දැනෙන දැනීම් අතර ප්‍රකටව දැනෙන දෙයක් තෝරගන්න, එකක්. හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම හෝ දෙයක්. එතකොට අපි අර සම්පූර්ණ කයම අතහැරලා, සම්පූර්ණ කයටම අසතිමත් වෙලා මේ හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම කියන එක දේකට විතරක් සතිමත් වෙනවා. ඉතින් ඕක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පනිදාය පරිමුඛං සත්තිං උපට්ඨපෙත්වා තිංසෝ සතෝ වාස සති කියලා ඉතින් හුස්මට ගන්නෙ.

ඉතින් අපි ඕක මේ technique එකකට කියලා දෙන්නෙ. සමහරු කියලා තිබුනා මේක සමහරු චෝදනා කරලා තිබුනා, ඕවා වැරදියි, ඕවා භාවනා ක්‍රම නෙවෙයි. හොඳයි වැරදියි නම් හරි ක්‍රමය හොයාගන්න. ඒක කිසි ප්‍රශ්නයක් නෑ අපිට. මේක touch වෙන කෙනෙක් ඉන්නවා නම් කරගෙන යන්න. ඒක ප්‍රශ්නයක් නෑ. මොකද අපි මේ කරන්නෙ අර කලබල මනස එකපාරට දඩස් ගාලා අරමුණකට දාන්න බෑ. අපි කවුරුත් හැබැයි සතිය පිහිටුවපු

කෙනෙකුට තමයි හිතේ හැටි තේරුම් ගන්නත් පුලුවන් වෙන්නෙ. හිත මෙහෙම නන්නත්තාරෙ දුවන කලබල මනසක් කියලා, ලේසි නෑ, ඒ නිසා අපි පුංචියට හීනියට technique එකක් දෙනවා හිතටවත් නොදැනෙන්න. හිත හුස්මට යාළුකරන්න. ඉතින් අපි ඔන්න දැන් හිතමු හුස්ම වැටෙනවා කියලා දැනෙනවා. ඊටපස්සෙ ඒ වැටෙන හුස්මට අවධානය දුන්නම හුස්ම වදින තැනක් අහුවෙනවා. නාසයේ අග, එක්කො උඩුතොලේ කොහෙහරි එක්කො නහය මැද්දේ කොහේහරි තැනක් අහුවෙන්න ගන්නවා. අහුවුනාට පස්සෙ අපිට කරන්න තියෙන්නෙ අන්න එතනට අවධානය දෙන එක විතරයි. එතනට අවධානය දීලා ඉන්නකොට යම්කිසි චලනයක් එතන සිද්ධ වෙනවා කියලා දැනෙනවා. ඔන්න එතකොට යම්කිසි චලනයක් එතන තියෙනවා කියලා ඒ චලනය දිහා බලන් ඉන්නකොට තමයි මේක දෙකට කැඩෙන්න පටන් ගන්නෙ.

දෙකට කැඩෙනවා කියන්නෙ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විදියට ඇතුල්වෙන පිටවෙන හුස්ම විදියට නැත්නම් පිම්බීමක් හැකිලීමක් විදියට ඒක දෙකට කැඩෙනවා පේන්න ගන්නවා. දෙක අරමුණු දෙකක්, හුස්ම වෙන්වෙන්න පටන් ගන්නවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන්. එතකොට අපි දැනගන්න ඕන ඔන්න දැන් අපි හුස්ම වෙන් වෙලා පේනවා, ආශ්වාසය වෙන් වෙලා පේනවා ප්‍රශ්වාසය වෙනම පේනවා. ඒ දෙක එකට කලවම් වෙලා නෑ. එතනදි මතක තියාගන්න ඕන එතනින් එහාට ඉතාම සියුම් වැඩකට තමයි කටයුතු කරන්න යන්නෙ. මෙතෙන්ට එනකල් අපි එන්නෙ අර ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාවෙන්. බණ අහලා, ඒකට ශ්‍රද්ධාව කැමැත්ත ඇතිවෙලා කරන්න හිතෙනවා මේ වැඩේ කරලා බලන්න හිතෙනවා. ඉතින් ඒ තමයි පටන් ගැන්ම. ඔතෙන්ට එනකල් අපි එන්නෙ ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාවෙන්. ඉතින් යම්කිසි වීර්යයක් ඕන. ඊටපස්සෙ ශ්‍රද්ධාවෙන් පිළිගත්තු දේ අදහාගත්තු දේ කරලා බලන්න කැමැත්තක් එනවා, කුසලඡන්දයක්. ඒකට තමයි කුසලඡන්දය කියන්නෙ. ඔන්න ඔතනදි අර ශ්‍රද්ධාව, ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව ඔතනදි හැලෙන්න ඕන. ඒ වගේම ඔතෙන්ට එනකල් ආපු වීර්යයට අතිරේක වීර්යයක් එකතු වෙන්න ඕන. මොකද දැන් අපිට මේ හුස්ම වෙන් කරලා පේන්න පටන් අරන් තියෙන්නෙ. ඔය වෙලාවේදී අපිට හරියටම මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක වෙන්වෙලා පේනවා නම්, හටගන්න හටගන්න මතුවෙන මතුවෙන ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් විදියට අඳුනගන්න පුලුවන් නම් ඒ වෙලාවේ අපේ මනසට සිතුවිලි වලින්, ශබ්ද වලින් වේදනා වලින් බාධාවක් වෙලා නෑ. ඒ කියන්නෙ හිත සිතුවිලි ඔස්සේ ගිහිල්ලා තිබුනා නම්, ශබ්ද ඔස්සේ ගිහිල්ලා තිබුනා නම්, වේදනා ඔස්සේ ගිහිල්ලා තිබුනා නම් හුස්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් අර විදියට වෙන් කරලා හඳුනගන්න ලැබෙන්නෙ නෑ.

ඔතනදි ආරම්භක ධාතු වීර්යය නෙවෙයි ඔය වැඩ කරන්නෙ, නික්ඛම ධාතු වීර්යය. ඉතින් එහෙම නොවුනොත් නික්ඛම ධාතු වීර්යය ආවෙ නැත්නම් කියන්නෙ නික්ඛම ධාතු වීර්යය කියන්නෙ ගත්තු දේ අතනෑර එක දිගට කරගෙන යනවා. ඒ කියන්නෙ අපි හුස්ම දිහා බලන්න ආරම්භයක් දැම්මා. ඊටපස්සෙ මේ අවාරෙට පොල් වැටෙනවා වගේ හුස්ම දිහා බලනවා නෙවෙයි, එන එන හුස්මත් එක්ක සතිය පවත්වන්න ඉදිරියට අරගෙන යන්න නික්ඛම ධාතු වීර්යයක් ඕන. ඒක තමයි සතියට අනුග්‍රහ වෙන්නෙ.

ඉතින් දැන් පොතේ ආතාපි සම්පජානො සතිමා කියලා තිබ්බට අපි ආතාපි ළඟට විස්තර කරන්නෙ සතිමා කියන සිහිය. මේ සිහිය ගැන කලින් වීඩියෝ වල කතා නොකරපු ටිකක් අද කතා කරනවා. ඒ කියන්නෙ මේ සතිය, සතිය කියන්නෙ චෛතසිකයක්නෙ. දැන් ඔන්න පොතේ දැනුම තියෙන අය දන්නවා අපේ හිත නාම කොටස බෙදෙන්නෙ චිත්ත චෛතසික වශයෙන් බෙදෙනවා ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට. එතකොට චෛතසික විශාල ප්‍රමාණයක් අපේ මනසේ තියෙනවා හොඳ සහ නරක වශයෙන්. එතකොට දැන් මේ සතිය

කියන්නෙ කුසල චෛතසිකයක්. ඒ වගේ තව චෛතසික ගොඩාක් තියෙනවානෙ. ඔය හැම චෛතසික ධර්මයක්ම ක්‍රම හතරකට විස්තර කරලා තියෙනවා අටුවාවෙ. ඒ තමයි ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන. හැම චෛතසිකයකටම ලක්ෂණයක් තියෙනවා, රසයක් තියෙනවා, පච්චුපට්ඨානයක් තියෙනවා, පදට්ඨානයක් තියෙනවා. මේක අපිට අත්දකින්න පුලුවන්. අත්දකින්න පුලුවන් ප්‍රායෝගිකව. ඉතින් අපිට මේක ගැන සුතමය ඥාණය හරියට තිබ්බොත් මේ මගේ මනස වැඩ කරන්නෙ සතියේ මෙන්න මේ ක්‍රමයට කියලා අපිට අල්ලන්න පුලුවන්. ඉතින් මං අද සතිය සම්බන්ධයෙන්නෙ කතා කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ නිසා කලින් කිසිම වීඩියෝ එකක මේ ගැන කියලා නෑ මට මතක හැටියට. ඉතින් අද මේ සතියේ ලක්ෂණ රස පච්චුපට්ඨාන පදට්ඨාන ගැන තමයි විස්තරය කරන්නෙ. ඒ නිසා ඉතාම වැදගත් මෙතනින් එහාට. ඇහුම්කන් දීගෙන ඉන්න.

සතියේ ලක්ෂණය; සතියේ ලක්ෂණයක් තියෙනවා. ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ සතිය අඳුනගන්න පුලුවන් ලක්ෂණයක් අපි ඒකට කියන්නෙ අපිලාපන ලක්ෂණය කියලා. අපිලාපන කියන්නෙ පොලා පනින්නෙ නෑ, පිලාපන කියන එක නෑ. අපිලාපන කියන්නෙ පොලාපනින්නෙ නැහැ කියන එක. ඒ කියන්නෙ ඕකට දෙන ලස්සනම උදාහරණය තමයි වතුරකට, ගංඟාවකට හරි වැවකට හරි වතුරකට බෝලයක් වගේ දැම්මාම ඒක පාවි පාවී උඩ පැන පැන රැල්ලට අනුව උඩ පැන පැන පවතිනවා. පොලා පනිනවා. හැබැයි ඒ වතුරට ගලක් දැම්මොත් මොකක්ද වෙන්නෙ? කිසිලෙසකින්වත් පොලා පනින්නෙ නෑ. වතුරේ ස්පර්ශ වුනු තැනින් කෙලින්ම පතුල දක්වාම ගල කිඳා බහිනවා. ඒ වගේ දෙයක් තමයි මේ සතිය හරියටම අරමුණේ පිහිටියොත් අරමුණේ කිඳා බහිනවා, පොලාපනින්නෙ නැහැ. පැන පැන යන්නෙ නැහැ. හැබැයි මතක තියාගන්න, මේක සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගත්ත ගමන්ම වෙන්නෙ නෑ. අතනෑර දිගින් දිගටම සතිය පුරුදු කරගෙන යන කෙනෙකුට කාලයක් යනකොට මේ කිඳාබහින ගතිය අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු දැන් අපි පර්යංකයනෙ මේ ගත්තෙ. එතකොට පර්යංකය ඇතුල්වෙන පිටවෙන හුස්මටනෙ අපි අවධානය දෙන්නෙ. එතකොට හිත මේ ඇතුල් වෙන හුස්ම, ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසයට කිඳා බැස්සොත් ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසය හටගැන්මේ ඉඳලා අවසානය දක්වාම එක නූලට සතිමත් හිත පවතිනවා. හරියට රේල් පීලි දෙකක දෙපැත්තේ තියෙන රේල්පීලි දෙක එකකට එකක් පරයා යන්නෙ නැතිව සමාන්තරව ගමන් කරනවා වගේ. අරමුණ හා සමාන්තරවම සතියත් පවතිනවා කියන්නෙ අරමුණ තමයි ආශ්වාසය, අරමුණ හටගන්න තැන ඉඳලා අවසානය දක්වාම සතියත් එක නූලට ඒ අරමුණ දිගේ පවතිනවා. එතකොට අපි හිතමු අපිට ඔන්න එක ආශ්වාසයක ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වා එක නූලට ඒ අරමුණ දිගේ පවතිනවා.

එතකොට අපි හිතමු අපිට ඔන්න එක ආශ්වාසයක ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වා එක නූලට සතිය තියන්න පුලුවන් වුනොත් ඊළඟ ආශ්වාසය එන්න කලින්ම අපි අවධානයෙන් ඉන්නවා. සමහර විට පළවෙනි ආශ්වාසය හටගන්නවාටත් වැඩිය කලින් දෙවෙනි ආශ්වාසය හටගැන්ම අපිට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ විදියට ලොකු උනන්දුවකුත් එනවා. උද්‍යෝගයකුත් එනවා, වීර්යයකුත් වෙනවා. මේකෙන් වෙන්නෙ ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික මේ හුස්මේ හටගැන්ම වෙනස් වෙමින් පවතින පැවැත්ම සහ නිරෝධය කලින්ට වැඩිය එන්න එන්න ජේන ප්‍රමාණය වැඩිවෙන්න ගන්නවා. එතකොට වෙන්නෙ අපේ හිත අරමුණේ කිඳාබහින ප්‍රමාණය වැඩිවෙනවා. අරමුණත් එක්ක බද්ධ වෙන ගතිය වැඩිවෙනවා. ඉතින් මේක මං මුලින් කිව්වා වගේ එකපාරට එන්නෙ නැහැ. නැවත නැවත පුහුණුවෙන් විතරයි මේක එන්නෙ. එතකොට මේකෙන් වෙන්නෙ සිත සිතුවිල්ලකට හෝ ශබ්දයකට හෝ වේදනාවකට පිට යන්නෙ නැතිව එක දිගට දකින්න

පුලුවන් හුස්ම රැළි ගාන ටිකෙන් ටික වැඩිවෙන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ හිත හුස්මේ පවතින වාර ගාණ එක දිගට පවතින වේලාව ටිකෙන් ටික වැඩිවෙන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ එක අරමුණක හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා. හුස්ම කියන අරමුණේ හිත ඒකාග්‍ර වෙන්න ගන්නවා. සිතුවිල්ලකට හෝ ශබ්දයකට හෝ වේදනාවකට හිත පිට පනින්නෙ නැතිව.

ඉතින් මේක මේ තත්වයට එකපාරටම එන්නැහැ. මොකද අපේ මනසට එහෙම පුරුදු නෑ. අපේ මනස ආස එක අරමුණක ඉන්න නෙවෙයි, අරමුණෙන් අරමුණට පැන පැන රහ බලන්න. එතකොට අපිට විශාල ඉවසීමක් සහ ක්‍රමානුකූල පුහුණුවක් තියෙන්න ඕන එක අරමුණක හිත ඒකාග්‍ර කරන්න. ඉතින් ඕක තමයි සමාධිය කියන්නෙ. වෙන මුකුත් නෙවෙයි. අපේ රටේ මිනිස්සු සමාධිය පස්සෙනෙ එළවන්නෙ. සමාධියට තුඩු දෙන්නෙ සතිය. සතියක් නැති සමාධියක් කවදාවත් විද්‍යමාන වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසයි අපි මේ සමාධිය කියන්නෙ ප්‍රතිඵලයක්. ප්‍රතිඵලය අපිට ගන්න බැහැ. අපිට හේතු ටික සම්පාදනය කරන්න විතරයි පුලුවන්. ඒ හේතු මත්තෙන් තමයි ප්‍රතිඵලය ලැබෙන්නෙ. ඉතින් අපේ රටේ මිනිස්සු මේක දන්නෙ නෑ, හේතු සම්පාදනය කරන්නෙ නැතිව සමාධිය බලෙන් ගන්න යනවා. වෙන්නෑ, වෙන්නෑ. තනිකර බොරු කරන්නෙ. ඒ නිසා අපි මේ සතියෙන් එන එන අරමුණත් එක්ක එක දිගට යාළුවෙලා ඉන්න, අරමුණ හටගැන්මේ පටන් අවසානය දක්වාම පවතින්න පටන් ගත්තනම් හිත අරමුණේ කිඳා බහිනවා. ඊටපස්සෙ වැඩි වාර ගාණක් අපිට හුස්ම දකින්න පුලුවන්. ඕක තමයි සතියේ ලක්ෂණය. අපිලාපන - පොලා පනින් නෑ. අරමුණේ කිඳා බහිනවා. ඔන්න ඕක අපිට දැනෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් ඕක දැනෙනකොට හිතන්න ගියොත් ආ මේ සතියේ අපිලාපන ලක්ෂණයනෙ කියලා අර ගත්තු ඒකාග්‍රතාවය ඉවරයි. මේ කාරණා වැටහෙන්නෙ පර්යංකයෙන් නැගිට්ටට පස්සෙ ගොඩක් වෙලාවට. ඒ වුනාට පර්යංකයේදී මේ දේ සිද්ධ වෙලා, අමුතුවෙන් analyse කර කර යන්න ඕන නෑ. හැබැයි අපිට සුතමය ඥාණය තිබ්බොත් විශාල ප්‍රමෝදයක් එක්ක, වීර්යයක් එක්ක පර්යංකයෙන් පස්සේ මේ විමසුම් නුවණ එනවා. ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්. ඔන්න පළවෙනි එක, සතියේ ලක්ෂණය.

දෙවෙනි එක සතියේ රසය. සතියේ රහක් තියෙනවා. මේ අපිලාපන ලක්ෂණයෙන් සතිය වැටහුනාම ඒක රසයක් දෙනවා මනසට. ඒක තමයි අසම්මෝහ රසය. ඒ කියන්නෙ දැන් අපි මේ පර්යංකයේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසනෙ උදාහරණයකට අරගෙන තියෙන්නෙ. එතකොට අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සතිමත් වෙද්දි කිසි ලෙසකින්වත් මේ ආශ්වාස අරමුණයි, ප්‍රශ්වාස අරමුණයි දෙක එකට කලවම් වෙන්නෙ නෑ. ඒ කෙරෙහි මුලා බවක් එන්නෙ නෑ. හරියටම ආශ්වාසය ආශ්වාසය විදියටත්, ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය විදියටත් හරියටම ඒ වෙනස හඳුනගන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසයේ තියෙන්නෙ වෙනම රහක්, ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන්නෙ වෙනම රසක්. ඒ දෙක වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන්. මේ දෙක වෙන් කරලා හඳුනගන්න බෑ කියන්නෙ මේ දෙකේ වෙනස් රහ මනසට දැනිලා නෑ. ආශ්වාසය මොනවගේද කියලා දැනෙන් නෑ. ප්‍රශ්වාසය මොනවගේද කියලා මේ දෙකේ වෙනස දැනෙන් නෑ. වෙනස දැනෙනවා නම් මේ දෙක වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන් නම් පැටලෙන් නැතිව ඒ කියන්නෙ එයාට අරමුණේ රහ හොඳට අහුවෙලා තියෙන්නෙ. එහෙම නැතිවුනොත් වෙන්නෙ මොකක්ද? සමහර විට මේ පර්යංක භාවනා කරපු අය අහනවා නම් මේක, දැනිලා ඇති.

අපි මුලින් කියනවානෙ හුස්ම ඇතුල් වෙනකොට ඇතුල් වෙනවා, පිටවෙනකොට පිටවෙනවා නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විදියට මෙනෙහි කරන්න කියලා. සමහර වෙලාවට අපි ආශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරනවා, හැබැයි බලන්නෙ ප්‍රශ්වාසය. ප්‍රශ්වාසය කියලා

මෙනෙහි කරනවා බලන්නෙ ආශ්වාසය. සක්මනේදිත් ඔහොම පැටලෙනවා. දකුණ කියලා හිතනවා මෙනෙහි කරනවා හැබැයි තියලා තියෙන්නෙ වම් කකුල. ඒ වගේ පටලැවෙනවා. ඇයි ඒ, මෝහයෙන් මුලා වෙලා අරමුණ පටලැවිලා තියෙන්නෙ. මේ සතිය හරියට කිඳා බැහැලා නෑ ඒ නිසා රහ එන් නෑ, අසම්මෝහ රස එන් නෑ කියන්නෙ හරියටම අරමුණේ රස විඳින්න පුලුවන් වෙන්නෙ මේ අරමුණ වෙන් කරලා පටලැවිල්ලක් නැතිව ජේන්න ගත්තහම මුලාවක් නැතිවුනාම ඒක වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් නම් හරියටම අරමුණේ රහ විඳින්න පුලුවන්. එතකොට සතිය හරියට මුල් බැහැලා තියෙන්නෙ කිඳා බැහැලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් අර සතියේ ලක්ෂණය කියන අරමුණේ කිඳා බැසීම තියෙන කෙනෙකුට විතරයි සතියේ රසය කියන එක අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. නැත්නම් බෑ. ඉතින් අර ඒ කිඳා බසින ගතිය, එන එන අරමුණත් එක්ක එන එන ආශ්වාසයත් එක්ක, ප්‍රශ්වාසයත් එක්ක හිත පවත්වනවා නම් තමයි මේ අපිට මේක දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට මෙතන තියෙන විශේෂම දේ වැදගත්ම දේ තමයි මේ අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණ වෙන් කරලා හඳුනගන්න විතරක් නෙවෙයි, අපිට පුලුවන් වෙනවා අපි හුස්ම දිහා ආශ්වාස දිහා ප්‍රශ්වාස දිහා බලන් ඉද්දි සිතුවිල්ලක් ආවොත් මේක සිතුවිල්ලක්මයි, මේක ආශ්වාසයත් නෙවෙයි ප්‍රශ්වාසයත් නෙවෙයි, මේක ශබ්දයකුත් නෙවෙයි, මේක වේදනාවකුත් නෙවෙයි කියලා හරියටම අරමුණු ගොඩොන් සිතුවිල්ල සිතුවිල්ල විදියට වෙන් කරගන්න පුලුවන්. ශබ්දය ශබ්දය විදියට වෙන් කරගන්න පුලුවන්. වේදනාව වේදනාව විදියට වෙන් කරගන්න පුලුවන්. ඒවාවත් පැටලෙන්නේ නැහැ. ඒ එන ඕනම අරමුණක් හරියටම තිතටම වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන් වෙනවා. මේක ජේන්නෙ සතිය හරියට කිඳා බැහැලා තිබ්බොත් විතරයි. කලවම් වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් වෙන්නෙ මොකක්ද, සතිය නැතිවුනාම මේ කියන සතිය කිඳා බැහැපු ගතිය නැතිවුනාම අපිට දැනෙනවා නිකං අරමුණු දෙක තුනක් විශාල ප්‍රමාණයක් එකටම ඇවිල්ලා නැතිවෙලා යනවා වගේ. ඒ කියන්නෙ සතිය දුර්වලයි.

මේ ලෝකෙ එකවරකට එක දෙයයි හටගන්නෙ එකවරකට දෙකක් හටගන්නෙ - කියන්නෙ අපේ මනසට අරමුණු කරන්න පුලුවන් එක දෙයයි එක වරකට. එක දෙයයි එකවරකට අපේ මනසට අරමුණු කරන්න පුලුවන්. දෙක තුනක් එක සැරේ අරමුණු කරන්න බෑ, එතකොට අපිට එක සැරේකට අරමුණු තුන හතරක් ජේනවා දැනෙනවා තියෙනවා වගේ දැනෙනවා කියන්නෙ, තාම සතිය අරමුණේ කිඳා බැහැලා නෑ. තාම වෙන් කරලා හඳුනාගන්න බෑ. අසම්මෝහ රසය නෙවෙයි තියෙන්නෙ. අරමුණු වෙන් කරලා හඳුනගන්න බෑ මුලාවෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් කියනවා. ඔය ඉන්දියාවේ වගේ පරවියන්ට කෑම දෙනවානෙ කන්න. විශාල පරවියෝ ප්‍රමාණයකට කෑම දෙනවා. එතකොට ඒ මිනිස්සු අපි හිතමු මුං ඇට කන්න දෙනවා නම් මුං ඇට වලට හා සමානවම වැලි ටිකකුත් මිශ්‍ර කරලලු විසිකරන්නෙ. හැබැයි කිසිම දවසක පරවියෙක් වැරදිලා වැලි කැටයකට කොටන් නැහැලු මුං ඇටයක් කියලා හිතලා. ඒ ගොල්ලන්ට අර වැලි ටිකෙන් හරියටම මුං ඇටය තෝරලා ඒකටම ටක්කෙටම කොටන්න පුලුවන් එයාට. ඒ වගේ.

කොයිතරම් අරමුණු තිබුනත් මේ අරමුණු ගොඡයක් තියෙද්දිත් හරියටම මේක තමයි මේක සිතුවිල්ලක්, මේක ශබ්දයක්, මේක වේදනාවක්, මේක ආශ්වාසය, මේක ප්‍රශ්වාසය, මේක දකුණ, මේක වම කියලා හරියටම අරමුණ වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන්. අරමුණේ රහ විඳින්න පුලුවන්. ඕකට තමයි සතියේ රසය, අසම්මෝහ රසය. දැන් ඕක තමයි දෙවෙනි එක.

තුන්වෙනි එක තමයි සතියේ පච්චුපට්ඨානය කියලා එකක් තියෙනවා. පච්චුපට්ඨානය කියලා කියන්නෙ සතිය පිහිටියාම අපිට වැටහෙන විදිය. ඒකට කියන්නෙ, විෂයාභිමුඛ පච්චුපට්ඨානය කියලා එකක් මේ පොතේ තියෙන වචනය. ඉතින් ඔහොම කිව්වහම තේරෙන් නැහැ. හැබැයි මේක අපිට ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න පුලුවන්. ඒ තමයි අපිට පුලුවන් වෙනවා අපි දැන් සතියේ ලක්ෂණය කිව්වෙ අරමුණේ කිඳා බහිනවා කියලානෙ. අරමුණේ කිඳා බහිනවා, ඊටපස්සෙ සතියේ රසය වශයෙන් අරමුණු වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන්. එතකොට මේ විදියට දිගින් දිගටම අපි අරමුණේ ඉන්නකොට අපිට අරමුණට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා. ඉතින් මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්නවා කියන්නෙ අපේ ආශ්වාසය නම් මේ වෙලාවේ හටගන්නෙ ආශ්වාසයට සියයට සීයක් මුහුණට මුහුණ දාලා අපිට බලන් ඉන්න පුලුවන් හිත විපිලිසර වෙන්නෙ නැතිව. සිතුවිල්ලක් නම් රාගයක් නම්, ද්වේෂයක් නම් ඒකට සියයට සීයක් මුහුණට මුහුණ දාලා ඒක දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙනවා. හරියටම එක එල්ලේ ඇහැට ඇහැ තියලා බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මේක එන්නත් හොඳ වීර්යයක් මුලින් ඕන.

අර පළවෙනියට කියපු සතියේ ලක්ෂණයට කිව්වෙ අරමුණේ කිඳා බහින ගතියනෙ. ඒවගේ අරමුණේ හිත එක දිගට තියාගෙන ඉන්න පුලුවන්කම එන්නෙ, එනකොට තමයි මේ මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන් ගතිය එන්නෙ. ඉතින් මුලදිම ඒක අපිට තේරෙන්නෙ නැහැ. හිතාගන්න බෑ මම මේ අරමුණට මුහුණට මුහුණ දාලාද ඉන්නෙ, කලවම් වෙලාද ඔහොම විකාරයක් වගේ දැනෙන්නෙ. මොකද හිතට පුරුදු නෑ. ඒ නිසයි අපි කියන්නෙ නැවත නැවත මේක පුහුණු වෙනකොට තමයි අරමුණ එනවාත් එක්කම අපිට අරමුණ දකින්න පුලුවන් වෙනවා, අරමුණේ පැවැත්ම සහ ගෙවී යාම නිරෝධය. එතකොට අපි ඉන්නෙ අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු අරමුණට ඇහැට ඇහැ තියාගෙන, මුහුණට මුහුණ දාගෙන. ඉතින් ඔතනදි තමයි අපි ඔය අරමුණේ මුල මැද අග දකිනවා කියලා පොතේ තියෙන්නෙ. අමුතුවෙන් මුල මැද අගක් බලෙන් දකින්න බෑ. හොඳට මතක තියාගන්න මිනිස්සුන්ට මේවා කිව්වහම පර්යංකයට ඉඳගත්තු ගමන් අරමුණේ මුල මැද අග දකින්න යනවා. ඉවරයි ඉතින් කඩන යනවා ඉතින් එතකොට. එහෙම කරන්න බැහැ. මනසක් train කරන ක්‍රමානුකූල පිළිවෙලක් තියෙනවා. ක්ෂණික ප්‍රතිඵල කෙටි ක්‍රම හොයන අයට ඔය අවුල හදාගන්නවා.

යමක මුල මැද අග දකින්න නම් අපි ඉස්සෙල්ලා ඒකත් එක්ක හොඳ යාළුකමක් හදාගන්න ඕන, මුල මැද අග බලන්න කලින්. එක පාරටම ගිහින් මුල මැද අග බලන්න ගියොත් එහෙම කඩලා යනවා වයර් ෂෝර්ට් වෙනවා එකක් වෙනවා. හරි අමාරුයි වෙහෙසක් එනවා භාවනාව අවුල් යනවා. ඒ නිසා අපිට මුල මැද අග කියන එක අමුතුවෙන් බලන්න යන්න ඕන නෑ, එතනට මුල මැද අග දකින තැනට, පෙනෙන තැනට මනස එනවා. අපි අරමුණේ කිඳා බසින මනස හදාගත්තොත්, සිහිය තියාගත්තොත්. අමුතුවෙන් ආ මුල, කෝ මැද, කෝ අග කිය කියා හොයන්න යන්න ඕන නෑ, අරමුණ හටගන්නවාත් එක්කම සතිය පවත්වන අවසානය දක්වාම සතිය පවත්වන්න යනකොට මුහුණ මුහුණ දාලා ඉන්නවා කියන්නෙම, කිඳා බහිනවා කියන්නෙම අරමුණේ හිත මේ මුල මැද අග තමයි ජේන්නෙ. ඒක ජේන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි ඔන්න ඔය තැනදි අරමුණේ හටගැන්ම, මුල මැද අග ඔය විදියට ආශ්වාසයේ මුල මැද අග, ප්‍රශ්වාසයේ මුල මැද අග වශයෙන් අපි සතිය පිහිටුවන්න පටන් ගත්තහම හිතට වෙන වැඩක් කරන්න වෙලාවක් එන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ සිතුවිල්ලක් පස්සේ දුවන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ. ශබ්දයක් පස්සේ දුවන්න වෙලාවක් එන්නෙ නැහැ. වේදනාවක් පස්සෙ දුවන්න වෙලාවක් එන්නෙ නැහැ. අතීතයට අනාගතයට යන්න වෙන කෙනෙක් ගැන හිතන්න, වෙන තැනක් ගැන හිතන්න වෙලාවක්

එන් නෑ. ඒකෙ තේරුම තමයි නීවරණ වලට ඇඟිලි ගහන්න ඉඩක් එන්නෑ. නීවරණ වලට මතුවෙන්න ඉඩක් එන් නෑ. ඕක තමයි පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට තියෙන උත්තරය කියන්නෙ.

පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාදාදී මේ නීවරණ තාවකාලිකව තමයි යට යන්නෙ. ප්‍රහාණය වෙන් නෑ. මම එතනදි කියලා තියෙනවා නිතරම වීඩියෝ වල පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට තියෙන උත්තරය තමයි රූප කර්මස්ථානයක හිත බඳින්න ඕන. රූපාරම්මණයක හිත බඳින්න ඕන. ඉතින් අපි මේ වෙලාවෙ ගත්තු රූපාරම්මණය තමයි ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසය. හුස්ම. ඒකේ හිත බඳිනවා. මුල පටන් අග දක්වාම හිත බැඳලා තිබ්බහම මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්නකොට නීවරණයකට pop-up වෙන්න මතුවෙන්න ඉඩක් එන්නෙ නෑ. එතකොට තමයි නීවරණ යට යන්නෙ. පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් තාවකාලිකව සමථයකට පත්වෙනවා, යට යනවා. ඉතින් ගත්තු අරමුණේ එකදිගට මෙහෙම මුහුණට මුහුණ දාලා හිත පවත්වන්න පුලුවන් නම් වැඩි වේලාවක් හුස්ම හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා, එතකොට ඒකාග්‍ර වෙන තරමට සමානුපාතිකව නීවරණ ධර්ම ටික යට යනවා. සමාධිය තමයි පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට තියෙන උත්තරය. සමාධිය. වීතික්කම කෙලෙස් වලට සීලය. පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට සමාධිය, අනුසය කෙලෙස් වලට විපස්සනා.

ඉතින් සමාධිය එන්නෙ ඔන්න ඔය ක්‍රමයට. යම්තාක් අපි අරමුණේ ඒකාග්‍ර ද, ඒතාක් නීවරණ යටයි. නීවරණ නෑ. ඉතින් මේක සමාධිය කියන එක, මේ කියන සමාධිය කියන එක නැති තාක් කල් අපි නීවරණ වලට යටවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි, යටවෙනවා. නීවරණ වලට ඇවිල්ලා අපේ හිත යටකරගන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ. ඕක තමයි අපිට සතිය පිහිටි බවට වැටහෙන ආකාරය. මොකක්ද මං අරමුණේ මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්නවා කියලා දැනෙන්න ගන්නවා. කළකොළ වෙලා නෑ, හිත නන්නත්තාර වෙලා නෑ කියලා දැනෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් ඕක තමයි අපි කියන්නෙ හුස්මත් එක්ක යාලුවෙනවා කියලා. අපි කලින් වීඩියෝ වල සරල වචන වලින් කියලා තියෙන්නෙ ඒකයි. මේ මොහොතත් එක්ක යාලුවෙනවා, හුස්ම එක්ක යාලුවෙනවා, මම මාත් එක්ක යාළුවෙනවා කියන්නෙ ඔන්න ඕක. ඕක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. ඉතින් ඔය පොතේ තියෙන ඔය ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන තමයි පොතේ වචනය. ඉතින් මම නිතරම කියන දෙයක්, පොතේ තියෙන හැම වචනයක්ම අපිට ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඒ විතරක් නෙවෙයි, අපි දන්න අපි භාවිතා කරන භාෂාවෙන් අපිට ඒක ප්‍රකාශ කරන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. හරියටම practical වෙලා නම්, ධර්මය අහුවෙලා නම්. එහෙම නැතිව මේ පොතේ තියෙන වචන අරගෙන කෑගහන එක නෙවෙයි ධර්මය කියලා කියන්නෙ. ඉතින් ඔය සතියේ පච්චුපට්ඨානය තමයි අරමුණත් එක්ක යාළුවෙනවා කියන්නෙ. වර්තමානයත් එක්ක යාලුවෙනවා. මං මාත් එක්ක යාළුවෙනවා. ඕක තමයි අපි සතිය පුරුදු කරන එකට සරලව පහදලා දෙන්නෙ. ඔන්න දැන් තුන්වෙනි එක ඕක.

හතරවෙනි එක සතියේ පදට්ඨානය. පදට්ඨානය කියලා කියන්නෙ මේ සතිය කියන එක දියුණු කරගන්න ඒකට උදව්වෙන ආසන්නම කාරණය මොකක්ද කියන එක. ඉතින් ඒකට කාරණා දෙකක් කියලා තියෙනවා, ඒකෙ වැදගත්ම දේ තමයි පළවෙනි එක තමයි සතිය දියුණු කරන්න ආසන්න වශයෙන්ම බලපාන්නෙ සතියමයි. ඒ කියන්නෙ අපි සතියෙන් ඉන්න ඉන්න තමයි සතිය වැඩෙන්නෙ. එහෙම නැතිව මැජික් බලයක්, ඔසුවක්, පෙත්තක්, ටැබ්ලට් එකක් නෑ සතිය කියන එක වැඩෙන්න, සතිය කියන එක දියුණු කරගන්න

පින්කම් නෑ, ප්‍රාර්ථනා නෑ, බෝධිපූජා නෑ සතිය වැඩෙන්න. සතියේ දියුණුවට බලපාන ප්‍රධානම කාරණය සතිමත් වීමම විතරමයි. ඒ කියන්නෙ නැවත නැවත සතියේ පිහිටන්න පිහිටන්න, නැවත නැවත සතිය පුරුදු කරන්න කරන්න, නැවත නැවත වර්තමානයට අවදි වෙන්න අවදි වෙන්න තමයි මේ ගුණය මුල් අල්ලලා බැහැගන්න පටන් ගන්නෙ, ශක්තිමත් වෙන්න පටන් ගන්නෙ.

පළවෙනි කාරණය සතිය දියුණු කරන්න ආසන්නම කාරණයට, දෙවෙනි එක තමයි අපි මෙනෙහි කරනවා කියලා එකක් කරන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අරමුණ මෙනෙහි කරනවා, මේක විපස්සනාවේ තමයි ගොඩක් වෙලාවට තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපි දැන් පර්යංකයෙන්නේ මේ ගත්තෙ. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය, ආශ්වාසය ආශ්වාසය විදියට ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය විදියට අපි මෙනෙහි කරනවා. දකුණ තියනකොට දකුණ කියලා මෙනෙහි කරනවා. වම තියනකොට වම කියලා මෙනෙහි කරනවා. කකුල ඔසවනකොට ඔසවනවා, තබනකොට තබනවා. ඒ විදියට අපි මෙනෙහි කිරීමක් කරනවා. නෝට් කිරීමක් කරනවා. ලේබල් කිරීමක් කරනවා. ඒ මුලින්ම ඒක කරන්නෙ හිතට අරමුණ තහවුරු කරලා දෙන්න ස්ථිර කරලා දෙන්න. ඒ කියන්නෙ ඇත්තටම එහෙම එකක් නෑ. හැබැයි අපිට මුලින්ම අපේ හිත මේ අරමුණත් එක්ක බැඳලා තියන්න, මුලින්ම අපි අරමුණ ස්ථිර කරලා දෙනවා මනසට, ඕකට තමයි බණ පොතේ කියන්නෙ විතක්කය කියලා. ධ්‍යානාංග වල රූපාවචර ධ්‍යාන වල පළවෙනි ධ්‍යානය විතක්ක විචාර පීති සුග ඒකාග්ගතා කියලා ධ්‍යානාංග පහක් තියෙනවා.

ඉතින් ඔය විතක්කය කියන එක තමයි ඔන්න ඕන. අරමුණට හිත නංවනවා කියන එක පොතේ තියෙන්නෙ. අරමුණට හිත නංවනවා කියන්නෙ මොකක්ද කියලා practically අපි දන්නෑ. පොතේ හැටියට නම් දන්නවා. අරමුණට හිත නංවනවා කියන්නෙ ඔන්න ඕක, මෙනෙහි කරන්න ඕන. අරමුණ නැවත නැවත මෙනෙහි කරනකොට තමයි හිත ඒ අරමුණ බදලා අල්ලන්නෙ. මොකද මනසට නෝට් කිරීමක් දෙනවා මෙනෙහි කිරීම කියන අංශයෙන්, මේක තමයි අශ්වාසය මේක තමයි ප්‍රශ්වාසය. මේක තමයි ආශ්වාසය මේක තමයි ප්‍රශ්වාසය. එතකොට මනසට පිට පනින්න අවස්ථාවක් එන්නෑ, චාන්ස් එකක් එන්නෑ. මොකද මෙනෙහි කිරීමක් මනසින්ම අපි දෙනවානෙ. තහවුරු කිරීමක් දෙනවා. මෙන්න ආශ්වාසය, මේකට මනස යවන්න. ඒකට කියන්නෙ විතක්කය හිත අරමුණට නංවනවා. ඔය මෙනෙහි කිරීමත් උදව් වෙනවා, සතිය කියන එක දියුණු කරගන්න. ආසන්න වශයෙන් උදව් වෙන කාරණා දෙක තමයි ඔය දෙක. ඉතින් දැන් බලන්න මුලදි අපිට මේක වැරදෙනවා, ලේසි නැහැ අමාරු වෙනවා. නීරසයි. හැබැයි මේක අතනැර දිගින් දිගටම කරගෙන ගියොත් මේ කියන කාරණා ටික තහවුරු කරගන්න පුලුවන් මට්ටමකට මනස එනවා, වීර්යය ඕන කියන්නෙ ඔන්න ඔය නිසයි. මුලින්ම වීර්යය ගැන කතා කරන්නෙ ඒකයි. වීර්යය එක එක මට්ටම් ලෙවල්ස් වලට ටිකෙන් ටික යන්නෙ. වීර්යයත් එක්ක ඔන්න දැන් සතියත් අත්වැල් බැඳගෙන ඉස්සරහට යනවා.

ඔය කියන විදියට අපි සතිය පවත්වන්න ඕන, පර්යංක වශයෙන් සක්මන වශයෙන් සහ එදිනෙදා වශයෙන්. ඉතින් ඊටපස්සෙ තමයි අපිට ආතාපි සම්පජානො කියන කාරණය කතා කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සම්පජඤ්ඤය. ඉතින් අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි ඒ ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

6) explanation of sampajanna | vipassana meditation | සති සම්පජඤ්ඤය | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ කලින් වීඩියෝ එකේම තව දිගුවක්, ඒකට සම්බන්ධයි. ඒ කියන්නෙ අපි සතියේ ආනිසංස වලින් කතා කරන්න පටන් ගත්තෙ. දැන් මේ සතියට සම්බන්ධ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඉදිරි කාරණා අපි චූටි චූටි කෑලි අරගෙන කතා කරගෙන යනවා, කොහොමද ප්‍රායෝගිකව මේක පුහුණු වෙන්නෙ කියලා. ඉතින් අපි මේ කායානුපස්සනා ආදී සතිපට්ඨානයට අනුග්‍රහ වෙන, අපි ළඟ ඇතිකරගත යුතු පෙර සූදානමක් වගේ හරියට අපි ළඟ තියෙන්න ඕන ගුණ ටිකක් තියෙනවා, ඒක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආතාපි සම්පජානො සතිමා ආදී වශයෙන් කියන්නෙ.

ඉතින් අපි ඒකෙ ආතාපි ගුණයත්, සතිමා ගුණයත් විස්තර කලා. ඒ මැද්දෙ තියෙන සම්පජඤ්ඤයට අදාළ කාරණයට අවශ්‍ය වෙන ටිකක් තමයි අපි අද කතා කරන්නෙ. ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝ එකෙත් සඳහන් කලා මේ සතිය කියන එක වුනත් තහවුරු සතියක් බවට අරගෙන එන්න, අරමුණේ ඒකාග්‍ර මනසක් හැදෙන තැනට අරන් එන්න එකපාරට ඒ තත්වය එන්නෙ නැහැ, ඒ නිසා අපි වැරදි වැරදි වුනත් පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන. ඒ කෙනාට තමන්ගේම ක්‍රම සහ විධි ටිකක් අහුවෙනවා මේ සතිය කියන එක තහවුරු කරගන්න අවශ්‍ය වෙන උදව් වෙන උපකාර වෙන. එකිනෙකාට වෙනස් වෙනස් විදියේ ක්‍රම සහ විධි අහුවෙන්න පුලුවන්, මොකද අපේ සංසාර පුරුදු අපේ චරිත ස්වභාව අනුව. ඒ නිසා මේක කර බැලීමෙන් තමයි අපිට ගැලපෙන ක්‍රම සහ විධි ටික අහුවෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සතියට අනුග්‍රහ පිණිස අරමුණේ ඒකාග්‍ර මනසක් හදාගැනීම පිණිස උපකාර වෙන්නෙ මොන වගේ කාරණා ද කියලා පුහුණුවේ යෙදීමෙන් තමයි මේක හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒ නිසා ඔබට සිද්ධ වෙනවා වැරදි වැරදි නමුත් මේ පුහුණුවට සම්බන්ධ වෙන්න. ඉතින් ඒ නිසා මතක තියාගන්න අපේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වුනු භාග්‍යවතුන් වහන්සේටවත් බැහැ මේක අපි වෙනුවෙන් කරන්න. මේක තමන් වෙනුවෙන් තමන්ම කරගත යුතු දෙයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේට මේ පුහුණුවේ යෙදෙන්න පුලුවන්, ඒක උන්වහන්සේට විතරයි අදාළ. ඒක උන්වහන්සේගේ ප්‍රයෝජනයට විතරයි. උන්වහන්සේගේ පුහුණුවෙන් අපිට කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නෑ. ඒ නිසා තව කෙනෙකුට අපි වෙනුවෙන් මේක කරන්න බැහැ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ නැවත නැවත පුහුණුවේදී සිදුවෙන වැරදි අඩුපාඩු ගැන පසුනොතැවෙන ගතිය තිබුනොත් හැකි සංඥාවෙන් මේක ගත්තොත් ඔන්න අපිට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්.

අපි ගොඩාක් වෙලාවට සතිය කියන එක බදලා අල්ලනවා අසතිමත් මොහොතක් ආවම පසුතැවෙනවා. මොකද අපේ මනස programme කරලා තියෙන්නෙ ඒකට. වැරැද්දට පසුතැවෙන්න කියලා. ඒක තමයි සදාචාර සම්පන්න ලෝකය, සුචරිතවාදී ලෝකය, ශිෂ්ටාචාරය විසින් අපේ ඔළුවට දැම්මේ වැරැද්දට පසුතැවියන් කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම එකක් කියලා නෑ. එතකොට වැරැද්ද එකක්, පසුතැවීම එකක්. වැරැද්දක් එන්නෙ පසුතැවෙන්න නෙවෙයි, ඒක හරහා evolve වෙන්නයි. පරිණාමය වෙන්නයි. ඒ නිසා මේ සතිය පුහුණු වෙන ගමනේදි සිදුවෙන අත්වැරදි වලට පසුනොතැවී, නෑ මේ වෙලාවේ වැරදුනත් මට නැවත කරන්න පුලුවන් කියන හැකි සංඥාවෙන්, අපි අර කරණීය ධර්ම වල විස්තර කලා වගේ, සක්කෝ ගුණයෙන් හැකි සංඥාවෙන් ඉස්සරහට යන කෙනාට ඔන්න තහවුරු සතියක්, ඒකාග්‍ර සතියක් අරමුණේ ඒකෝදිභාවයක් අපි හදාගන්න පුලුවන්. සතිය බලවත් භාවයට කර්මණ්‍ය භාවයට පත් කරගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මේ සතිය කියන එක කියන තැනට එනකල් අපිට ඕන කුසලඡන්දයයි,

වීර්යයි. ඒ දෙක එකතු වීමෙන් තමයි අපිට මේ සතිය කියන එක ගොඩනගාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඉතින් එතන කුසලඡන්දය කියලා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, අපිට මේ දේශනාවක්, මේ වගේ දෙයක් අහන්න ශ්‍රද්ධාවක් තියෙනවා, ඇහුවට පස්සෙත් ශ්‍රද්ධාව වැඩිවෙනවා ටිකක්. ඇහුවට පස්සෙ නුවණින් විමසීමේදී අපිට මේක කරලා බලන්න කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. කර බැලීමේ කැමැත්තක්, පුහුණු වෙලා බලන්න හිතෙනවා. ඒකට තමයි අපි කුසලඡන්දය කියන්නෙ. ඒකත් ශ්‍රද්ධාවේ ඉහළ පැතිකඩක්. පරිණාමය වුනු තත්වයක්, ඉහළ ලෙවල් එකක්. අර අපි ළඟ තියෙන ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව නෙවෙයි මෙතනදි තියෙන්නෙ. හැබැයි ශ්‍රද්ධාවේ පරිණාමීය තත්වයක් තියෙන්නෙ. කුසලඡන්දයයි, වීර්යයි ඕනෙ අපිට මේ සතිය කියන එකට බැහැගන්න. එතකොට සමාධිය කියන එකට ඒ කුසලඡන්දයයි, වීර්යයි සතියයි මේ අංග තුනම ඕන. ඒ තුනම පූරණය උනු තැනක සමාධිය කියන එක ගොඩනැගෙනවා. අරමුණේ ඒකාග්‍ර බවේ හැදෙනවා. ඒක අපි කලින් වීඩියෝ එකේ සෑහෙන්න සරලව විස්තර සහිතව පැහැදිලි කලා.

ඉතින් මේ වගේ සමාධි තත්වයක් ආවොත් විතරයි අපිට නාම කොටස, රූප කොටස වෙන් වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මේක සතිය විසින් කරලා දෙනවා. ඒ ඒකාග්‍ර මනස විසින් මේ අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණේ රූප කොටස මොකක්ද, නාම කොටස මොකක්ද කියලා මනසට පෙන්නලා දෙනවා. දැන් අපි මේ ගුණ ටික විස්තර කරන්න ඉස්සරහින් තියාගත්තෙ පර්යංකයේදී අපි තියාගන්න හුස්ම කියන මූලික අරමුණනෙ. උදාහරණෙකට ඒක අරගෙනනෙ අපි මේ කතා කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් අපි මේ සතිය කියන එක පටන් ගත්තු ගමන්ම නාමරූප වෙන් කරන්න බැහැ. එහෙම වුනොත් කඩලා යනවා. ඒ නිසා අපිට මේ නාමය මොකක්ද, රූප මොකක්ද නාමරූප කියලා දෙයක් තියෙනවා කියලා අහලා තියෙනවා. ඉතින් මේක තියෙනවාද කියලා බලන තැනට ඒක පේන තැනට මනස අරන් යන්න මුලින් සතිය පුරුදු පුහුණු වෙලා ඒකාග්‍ර මනසක්, වැඩිවේලාවක් අරමුණේ හිත ඒකාග්‍ර කරගෙන තියාගන්න පුලුවන් මානසිකත්වයක් හදාගන්න ඕන. ඔබ දන්න වචනයෙන් කිව්වොත් සමාධි මට්ටමක් තියෙන්න ඕන. හැබැයි ඔය සමත ලෝකයේ තියෙන ධ්‍යාන සමාධියම නෙවෙයි අපි මේ කතා කරන්නෙ. ධ්‍යාන සමාධිය ධ්‍යාන මට්ටමට යද්දි අර්පණා සමාධිය තියෙන්නෙ. අපිට එච්චරටම දෙයක් ඕන නෑ මේ ශුෂ්ක විදර්ශනාවේදී මේක අරගෙන යන්න. අපිට උපචාර සමාධියෙන් මේ වැඩේ කරන්න පුලුවන්.

ඉතින් එහෙම සමාධියක් තමයි අපි මේ හදාගන්නෙ. සතිය හරහා. එතකොට මේ නාමය මොකක්ද, රූපය මොකක්ද කියලා වෙන් කරලා පේන්න පටන් ගන්නවා. මුලින් මේක කරන්න බෑ. ඒ නිසා තමයි අපි සතිය තහවුරු කරගන්නෙ ඒකාග්‍ර මනසක් හදාගන්න මෙච්චර දුරක් මේ එන්නෙ. වෙන්වෙලා පේන්න පටන් ගන්නවා දේවල්. හුස්ම තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණ රූපය විදියට ඒක දකින සිත නාමය විදියට ඔය විදියට අපිට මේක වෙන්වෙලා පේන්න ගන්නවා. මේ ඉස්සරහට එන එන හැම නාමයකම රූපයකම හටගැන්ම, විනාශය, නිරෝධය පේන්න ගන්නවා. ඉතින් මෙන්න මේ මට්ටමේදි රූප රූප විදියට ඇතිවෙලා බිඳිලා යන එක පේනවා. නාම නාම විදියට ඇතිවෙලා බිඳිලා යන එක පේනවා. මේ එකක්වත් පැටලැවෙන්නෙ නැහැ. මේ එකක්වත් එකිනෙකට හැප්පෙන්නේ නැහැ. හරිම පැහැදිලිව වෙන් වෙලා යනවා ඉපදි ඉපදි බිඳෙන එක අපිට පේන්න ගන්නවා. ඉතින් අරමුණු වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන එක පේන්න ගන්නවා. හැබැයි කොච්චර වේගයෙන් අරමුණු ක්‍රියාත්මක වුනත් අපේ හිතේ කිසිම කලබලයක් නෑ කියන එක දැනෙන්න ගන්නවා.

හොඳට මතක තියාගන්න අපිට හිතෙන්නේ මේ නාමරූප ධර්මයො වේගයෙන් හට අරගෙන බිඳිලා යන එක දකිනකොට අපි කලබල වෙයි හිත ඇවිස්සෙයි කියලා. නෑ. ඒකම ඒ දැක්මම අපේ හිත නිවනවා. හිත විවේක කරවනවා, හිතට සමාධියක් ගෙනල්ලා දෙනවා. මොකද දැන් අපේ මනස, සතිමත් මනස අරමුණේ වේගය හා සමගම සමානුපාතික වෙලා තියෙන්නෙ. කොච්චර වේගයෙන් අරමුණු හටඅරගෙන බිඳිලා ගියත් ඒ හා සමානුපාතිකවම සතිමත් මනසත් සම්බන්ධයි, එල්ලවෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට අපිට කලබලයක් නෙවෙයි එන්නෙ, තැන්පත් කමක් විවේකයක්, සාමකාමී කමක් සමාධියක්. ඉතින් ඒක තමයි මේ විපස්සනාවෙන් හටගන්න සමාධිය. ඉතින් මෙතෙන්ට එනකල් අපිට මෙයා බලෙන් දකින්න බෑ. මේ ඒකාග්‍ර මනසට එනකල් බලෙන් දකින්න බෑ. ඔය තැනට ආවහම තමයි මේ දේවල් වල ධර්මතාවය පේන්න ගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ හැමදේකම සැබෑ තත්වයක් තියෙනවා. යථා ස්වභාවයක් තියෙනවා. ධර්මතාවයක් තියෙනවා. ඒක පේන්න ගන්නෙ ඔන්න ඔතනට. ඉතින් ඒකට හිත හැදෙන්න ඕන විදිය තමයි අපි ඔය කලින් ඉඳලාම කරගෙන ආවෙ. ඔන්න ඔතනදි තමයි සම්පජඤ්ඤය කියන එක අඩිය තියන්න පටන් ගන්නෙ. පටලැවෙන්නෙ නැතිව මේ දේවල් හට අරගෙන බිඳෙන එක පේන්න ගන්න තැනදි තමයි සම්පජඤ්ඤය කියන එක අත්වැල් බැඳගන්න ගන්නෙ.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මමත් මේ දේවල් ඉගෙන ගත්තෙ, දැන් මේ කියන්න යන කාරණය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ. උන්වහන්සේ එක තැනක කියනවා ඔය තැනට මනස, ඒ කියන්නෙ සම්පජඤ්ඤය හටගන්න තැනට එනකල් තියෙන මනස ආපු මනස මේ දේවල් වල යථා ස්වභාවය පේන තත්වය, නාමරූප වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් මානසික තත්වය සමන්විත අංග පහක් තියෙනවා, ඒ මානසික තත්වයේ qualities, ලක්ෂණ පහක් තියෙනවා ඒ වෙලාවේ. ඒ කියන්නෙ මේ ඒකාග්‍ර මනස මේ දේවල් වල ධර්මතාවය පේන මනස, දේවල් ඇතිවෙලා බිඳිලා යන ස්වභාවය පේන මනසේ අංග පහක් තියෙනවා. අංග පහකින් සමන්විත ඒකාග්‍ර මනසක් තමයි ඒ වෙලාවේ තියෙන්නෙ. අංග පහකින් සමන්විත සතිමත් මනසක් තමයි ඒ වෙලාවේ තියෙන්නෙ. ඒක හරි ලස්සනට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා. මට මේක තවම අටුවාවල අහුවෙලා නෑ. මොකද මං සියලුම අටුවා කියවලා නෑ. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඒ අංග පහ තමයි; කල්ල චිත්තං උද චිත්තං උදග්ග චිත්තං පසන්න චිත්තං විනීවරණ චිත්තං කියලා. මං හිතනවා මේවා අහලා ඉන්නවද දන්නෑ සමහරු. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ දේශනා අහන අය සමහර විට අහලා ඇති.

කල්ලචිත්තං කියලා කියන්නෙ ඒකට උදාහරණයකින් තමයි ඒක කියන්නෙ. දැන් වී වපුරන මිනිස්සු දන්නවා වී වපුරන්න කලින් කුඹුර කොටලා මට කරලා පෝරු ගාලා මඩ කලල් කරන්න ඕන. කලල් මඩ හදන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ ඒ කලල් මඩේ තමයි වී ඉස්සහම කිඳා බැහැලා තහවුරු වෙලා අල්ලන්නෙ. එතකොට තමයි ඒකට මුල් අල්ලලා පැලවෙන්න පුලුවන්කම එන්නෙ. එහෙම නැතිව නිකං මේ තද පොළොවක වී ඇටයක් ඉස්සට වී ඇටේ පොළොවට තද වෙලා බදලා අල්ලන්නෙ නැහැ. ඒක ඕනම බාධාවකින් එහෙට මෙහෙට අරගෙන යන්න පුලුවන්, ඒක පැළවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ ගොඩක් අඩුයි. මොකද පොළොවට තද කරලා බදලා අල්ලලා නෑ. හැබැයි කලල් මඩේ වී ඉස්සහම වී ඇටය ඒ මඩ සහිත පොළොවේ බදලා අල්ලනවා. වැටිච්චි තැන පිහිටලා තද කරලා අල්ලනවා. එතකොට ඒක ලේසියි හෙල්ලෙන්නෙ නෑ, මුල් ටික කැඩෙන්නේ නෑ, තහවුරුව පැළයට හටගන්න පුලුවන්.

ඒ වගේ තමයි අපේ මනසත් කලල් මඩක් වගේ කරන්න ඕන. මෙතනදි විසිරෙන මනසක් නෙවෙයි තියෙන්නෙ තහවුරු මනසක් තියෙන්නෙ. ඒකාග්‍ර මනසක් තියෙන්නෙ, අරමුණක

යථා ස්වභාවය හරියටම මනසට ගෙනල්ලා දෙනවා, පෙන්නලා දෙනවා. මොකද දැන් මනස නිශ්චලයි. Stable. කලල් මඩක් වගේ වෙලා. එන එන අරමුණට මනස කිඳා බැහැගෙන ඒකෙ යථා ස්වභාවය පෙන්නුම් කරනවා. ඉතින් ඔතනට එන්නෙ සතියෙන්. සතිය හරහා තමයි ඔය වගේ මානසිකත්වයක් අපිට ගොඩනැගෙන්නෙ. ඊළඟට මෘදු චිත්තං කියලා කියන්නෙ සිත ගොඩාක් මෘදුයි. මෘදුයි කියන්නෙ පණ නැති ගතියක්, හේබාන ගතියක් නෙවෙයි. මේ මෘදු ස්වභාවය, ධර්මයේ මෘදු ස්වභාවය කියන්නෙ කර්මණ්‍ය වෙලා තියෙන්නෙ හිත.

මතක ඇති කරණීය සූත්‍රයේ දේශනා ටික අහපු කෙනෙක් ඉන්නවා නම් මෘදු ගුණය කියලා එකක් තියෙනවා. අපි ඒකට උපමාවක් ගන්නෙ මේ පදං කරපු මැටි. අපි ඕනම මැටි භාණ්ඩයක් හදන්න මේ පොළොවේ තියෙන අමු මැටිවෙන් හදන්න බැහැ. ඒක මෘදු නැහැ. අපි හිතනවා මේ මැටි භාජන හයිය හින්දා ඒවගේ තද මැටි වලින් හදන්න පුලුවන් කියලා. එහෙම බෑ. මැට්ට මෘදු කරලා පදම් කරලා ගන්න ඕන. ඒ මෘදුභාවය යම්තාක්ද, ඒ තරමට මැට්ට කර්මණ්‍යයි. ඕන අතකට හරවලා භාජනයක් හදාගන්න පුලුවන් සවි ශක්තිමත්. ඒ වගේ තමයි අපේ මනසත් ඉතාම මෘදු වෙනවා. මෘදු තරමට ඒක කර්මණ්‍යයි. අරමුණ හටගන්නවාත් එක්කම අරමුණ කොයි කොයි අතට ආවත් කොයි තරම් වේගයෙන් ආවත් ඒ හා සමානවම මනස පවත්වන්න පුලුවන්. එහෙම වෙන්නෙ මනස මෘදු වුනාම. තද ගොරෝසු සහිත මනසක් තිබුනොත් මේ අරමුණ හටගන්නවාත් එක්කම පවත්වන්න බැහැ, අවසානය දක්වා තියන්න බැහැ. අරමුණ හරියටම පේන්න ගන්නවා වැරදෙන් නැතිව. ඒ තත්වය එන්නෙ මෘදු කර්මණ්‍ය මනසක. ඉතින් මෙතනට එන්නෙත් සතිය හරහා. මේ අපි කියන මේ සම්පජඤ්ඤය හටගන්න මොහොත දක්වා ඇවිල්ලා තියෙන මනසේ මේ කියන ගුණය තියෙනවා.

ඊළඟට කියනවා උදග්ග චිත්තං. ඒ කියන්නෙ හිත මේ තත්වයේදී හිත සෑහෙන උද්‍යෝගිමත්. ඇයි, දැන් හිතේ කිසිම නිදිබර ගතියක් නෑ. නීවරණ ධර්ම යටවෙලා තියෙන්නෙ. හිතට පේන පේන අරමුණේ හටගැන්මේ ඉඳලා අවසානය දක්වාම හරියටම තිතටම හිත පවත්වනවා. ඒ කියන්නෙ අරමුණේ වේගය යම්තාක්ද, ඒ විදියටම ඒ හා සමානුපාතිකවම සතිමත් මනස පවතිනවා. ඉතින් මොකද අරමුණ එද්දිම පේනවා අරමුණේ යතා ස්වභාවය පේනවා. අරමුණේ ස්වභාව ටික පේනවා. අරමුණේ ස්වභාව ලක්ෂණ ටික පේනවා. ඒවා හරියටම පේනකොට දකිනකොට මනසේ වෙනම උද්‍යෝගයක් හටගන්නවා. එතකොට මනසට නීවරණ එන්නෙ නෑ, එන්න ඉඩක් නෑ. එතකොට මොකද අරමුණ එනකොටම එන අරමුණ ආවත් සමඟම ඒක බිඳිලා යනකල්ම අපේ මනස පවත්වන්න පුලුවන්. මෙතනදි හටගන්නේ මනසේ එක්තරා විදියක විශුද්ධියක්. නිවනක්. තියරි දැනුම තියෙන අය දන්නවා ඇති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිවන ආකාර කීපයකින් කියලා තියෙනවා. තදංග නිබ්බුති, විශ්කම්බන නිබ්බුති, සමුච්ඡේද පටිප්පස්සද්දි නිස්සරණ වශයේන ඔහොම නිවන බෙදෙනවා ආකාර පහකට. ඕකෙ තදංග නිබ්බුතිය කියලා කියන්නෙ මෙන්න මේ නිබ්බුතිය. ඒ කියන්නෙ මේ විදියට අපි එන එන අරමුණත් එක්ක සතිය පවත්වපුවාම කෙලේසයකට ඉස්මතු වෙන්න ඉඩක් නෑ. ඒකත් එක්තරා විදියක නිවනක්, විශුද්ධියක්, කෙලෙස් නෑ. හැබැයි තදංග වශයෙන්. තාවකාලිකව තමයි ඒ කියන නිවන හටගන්නෙ. මොකද අරමුණ හා වේගයෙන්ම හිත වැඩ කරන්න පටන් ගන්න නිසා.

මෙන්න මේ අවස්ථාවේදී ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කරනවා යෝගාවචරයාට ශාරීරිකව දැනෙන දැනීමක් තියෙනවා. මේ මට්ටමේදි අපේ කය නිකං freeze වෙන්න ගන්නවා. නිකං සීතල වෙනවා, අයිස් වගේ මිදෙනවා වගේ එකක් වෙනවා. ඒ කියන්නේ

කය ගල් වෙනවා. Stuck වෙනවා වගේ එකක් වෙනවා. පර්යංක භාවනාව කරපු කෙනෙක් කාලයක් මේක පුරුදු කරපු කෙනෙකුට මේ අත්දැකීම ඇති. ඒ කියන්නෙ කය නිකං ලොක් වෙලා වගේ. එතනින් එහාට මේ කය ගැන ආයෙ මොනවත් හොයන්න බලන්න ඕන නෑ, හිතන්න ඕන නෑ, කය සම්පූර්ණයෙන්ම අතහරින්න පුලුවන් තත්වයක්. මේ තත්වයේදී ඇත්තටම ඇඟිල්ලක්වත් හොල්ලන්න හිතෙන්නේ නෑ. අපිට feel වෙනවා. කය තියෙනවා කියලා feel වෙනවා. දැනෙනවා. හැබැයි කය stuck වෙලා. ඒක පහසුවක් මිස අපහසුවක් නෙවෙයි. ඒක විවේකයක් මිස අවිවේකයක් නෙවෙයි. ඒක නිසා ඇඟිල්ලක්වත් හොල්ලන්න හිතෙන්නෙ නෑ මේ අවස්ථාවේදී. හරිම සහනයක් අන්න ඒ අවස්ථාවෙන් තමයි අපි මේ මනසට අවධානය දීලා ප්‍රයෝජන ගන්නෙ. මොකද දැන් කය lock වෙලා. ඒක අමුතුවෙන් ආයෙ ඒ ගැන හිතන්න හොයන්න, ඉරියව්ව ගැන හිතන්න මොනවත් ඕන නෑ. ඒ අවස්තාවෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගන්න ඕන. මේ උදග්ග මනස, කර්මණ්‍ය මනස, උද්‍යෝගී මනස හටගත්තු වෙලාවේ කය ඔය වගේ තත්වෙකට පත්වෙනවා. ඒක මං හිතනවා කාලයක් සතිමත් බව පුහුණු කරන යෝගීන්ට පර්යංක සක්මන වශයෙන් අත්දකින්න පුලුවන් වෙලා ඇති.

ඊටපස්සෙ හතරවෙනි එක තමයි පසන්න චිත්තං. කියන්නෙ මේ තත්වයේදී හිත ගොඩාක් ප්‍රසාදජනක වෙනවා, විවේක වෙනවා. හිත ප්‍රසන්න වෙනවා. පිපෙනවා වගේ එකක් වෙනවා. හිතේ තියෙනවා පුදුමාකාර පිබිදෙන ගතියක්. කොහොමද ඒක කියන්නෙ, හරි සහනයක් සාමකාමී ගතියක්. හිත නිකං පාට වැටෙනවා වගේ. හිත නිකං වර්ණගැන්වෙනවා වගේ. කියන්නෙ වැරදියට තේරුම් ගන්න එපා මේ වචනෙ. මං මේ කියන ප්‍රසන්නතාවය විස්තර කරන්න හදන්නෙ අපිට අත්දැකීම් එන විදියට. හිත පිපෙනවා වගේ තමයි. පැහැදෙනවා වගේ. එහෙම මානසිකත්වයක් එනවා. මොකද දැන් හිතට කිසිම ක්ලේශයක් නෑ, එන එන අරමුණුත් එක්ක කිසිම බලපෑමක් නෑ. නිකං රේල්පීලි දෙකක් උඩ කෝච්චිය පණගැන්වලා තිබ්බහම යනවා වගේ ලස්සනට අරමුණුත් හා වේගයෙන් හිතත් වැඩ කරන්න ගන්නවා. අපිට හිතෙනවා එතකොට අරමුණු කොච්චර වේගවත් ද, එහෙනම් හිතත් කලබල වෙන්න ඕනනෙ වේගය නිසා කියලා, නෑ. හොඳට මතක තියාගන්න අරමුණේ වේගය හිත ගත්තම ඒ දෙන්නම නිශ්චල වෙනවා. එතන තියෙන්නෙ නිශ්චලතාවයක්. ඒ කියන්නෙ කෝච්චිය කොයිතරම් වේගයෙන් ගියත් අපි කෝච්චියේ ඉන්න කෙනාට ඒ වේගය ඒ තරම් දැනෙන් නෑ. මොකද අපිත් කෝච්චියේ වේගය අපේ ඇඟට අරගෙන. අන්න එහෙම එකක් මෙතන තියෙන්නෙ. ඒ නිසාම අපිට ප්‍රසන්න මානසිකත්වයක් හටගන්නෙ.

ඊළඟට පස්වෙනි එක, විනීවරණ චිත්තං. මේ වෙලාවේ නීවරණ වලින් හිත අයින් වෙලා තියෙන නිසා ශ්‍රද්ධාව කියන එක එන්න එන්න වැඩිවෙනවා. හැබැයි ඔබ මතක තියාගන්න මෙතනදි මේ වැඩිවෙන ශ්‍රද්ධාව ඔබ මේ මල් පහන් පූජා කරන්න, බෝධිපූජා තියන්න, වන්දනා ගමන් යන්න තියෙන ශ්‍රද්ධාව නෙවෙයි. ඒ ශ්‍රද්ධාවේ හැව ඇරලා දැන් තියෙන්නෙ, පරිණාමය වෙච්චි ශ්‍රද්ධාවක් මෙතන තියෙන්නෙ. ඒ ශ්‍රද්ධාවෙන් සතිය කියන එක තවත් තහවුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා. වීර්යය කියන එකත් වැඩිවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් අරමුණෙන් හිත පිට යන්නේම නැහැ. ඉතින් සමාධිය කියන එකත් වැඩෙනවා. දැන් ප්‍රඥාවත් වැඩෙන්න පටන් අරන්. සම්පජඤ්ඤය කියන කොටස එකතු වෙන්න පටන් අරන්. ඉතින් මේ තත්වයේදී එයාට තේරෙනවා දැන් අපි ඉස්සරහින් තියාගෙන ඉන්නෙ හුස්ම කියන අරමුණ, බාහිර අපි මුලදි හුස්ම දිහා බලන් ඉද්දි ශබ්ද සිතුවිලි වේදනා අපිට බාධා වගේ දැනුනේ. හැබැයි දැන් තේරෙන්න ගන්නවා ශබ්ද, සිතුවිලි, වේදනා කොයිතරම් තිබුනත් ඒවා අතරේ මට හුස්මට අවධානය තියන්න පුලුවන් හැකියාව තියෙනවා කියලා

තේරෙනවා. මේ එක චිත්ත ක්ෂණයක මේ සියලුම අරමුණු පවතිනවා. හැබැයි මට ඒ මොන අරමුණ තිබ්බත් හුස්මත් එක්ක ඉන්න පුලුවන් කියලා තේරෙන්න ගන්නවා.

එතකොට සිතුවිල්ලක් ආවත් ඒවා පැටව් ගහන් නෑ. ඒ කියන්නෙ අර දම්වැලක් වගේ එකට බැඳී බැඳී යන්නෙ නෑ. සිතුවිලි කැඩි කැඩී යන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ සිතුවිලි වල වටිනාකම නැතිව යනවා. මේ තත්වයේදී අපි සිතුවිලි වලට ගොදුරක් වෙන්නෙ නැහැ. සිතුවිලි තවදුරටත් බාධාවක් නෙවෙයි. ඒ නිසා හොඳටම මතක තියාගන්න අපි සිතුවිලි වලට ගොදුරු වෙන්නෙම සතිය නැති හන්දාමයි. සතිය නැතිකම නිසාමයි සිතුවිලි වලට පණ එන්නෙ. ඒ නිසා සතිය කියන එක තිබ්බා නම් මේ සිතුවිලි පණ නැති තත්වයට පත්වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ තත්වයේදී දැන් අපි කිව්වානෙ අපිට එන එන අරමුණේ යථා ස්වභාවය පේනවා, නාමරූප වශයෙන් පේනවා සමහරවිට ධාතු වශයෙන් පේනවා, ඒ කියන්නෙ මේ අරමුණේ ධාතු ගුණ ටික විතරයි පේන්න ගන්නෙ. සමහර විට තද ගතියක්, සීතලක්, උණුසුමක්, ඒ කියන්නෙ එයාට හුස්ම කියන සංඥාව අතහැරෙනවා, කය කියන සංඥාව අතහැරෙනවා, සක්මනේදී නම් දකුණ, වම, කකුල් කියන සංඥාව අතහැරෙනවා. හුදු ධාතු ගුණයක් විතරයි එයාට මුළු ලෝකෙ පුරාම අරමුණු කරන කරන එකේ පේන්න ගන්නෙ. ඒ ධාතු වල ස්ත්‍රී පුරුෂ ස්වභාව නෑ. මේක ස්ත්‍රී ධාතු ස්වභාවයක් මේක පුරුෂ ධාතු ස්වභාවයක් කියන බෙදීම නැතිව යනවා. හොඳ නරක වශයෙන් තිබිච්චි බෙදීම නැතිව යනවා. සත්ව පුද්ගල සංඥාව නැතිව යනවා. හුදු ධාතු ස්වභාවයක් විතරයි මෙතනදි එයාගේ මනසට අරමුණු වෙන්නෙ. එක්කො නාමරූප වශයෙන්, එක්කො ධාතු වශයෙන් මේ විදියට කය සංඥා අතහැරුනහම මේවා ඔක්කොම නැතිව ගිහිල්ලා ධර්ම ඕජාව කියන එක එළියට එන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අපි මොන අරමුණේ සිහිය තිබ්බත් හැම අරමුණක්ම ධර්මයට යටවෙනවා මෙතනදි.

ඉතින් ඔය තමයි සැබෑම විපස්සනාවේ ආරම්භක දොරටුව. ඔතෙන්ට එනකල් විපස්සනාව නෙවෙයි මේ අපි විපස්සනාවට සූදානම් වීමක් වෙන්නෙ. සතිය පුහුණු කරන්න පටන් ගත්තු ගමන්ම විපස්සනාව හටගන්නවා කියන එක නෙවෙයි ඔය කියන්නෙ. ඔතනදි තමයි දේවල් වල යථා ස්වභාවය පේන්න ගන්නෙ. මේ දේවල් වෙනස් වෙන හැටි, දේවල් අනිත්‍ය බව, දේවල් දුක් බව, දේවල් අනාත්ම බව, නාමරූප විතරයි තියෙන්නෙ කියන එක මේවා මේ හිතලා ගන්න ඒවා නම් නෙවෙයි. වැරදියට ගන්න එපා, වර්තමාන ලෝකයේ ගොඩාක් මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ මේ හිත හිතා ඉන්න එකක්. නෑ මේ යථා ස්වභාවය පේනවා. ඒ කියන්නෙ එන එන අරමුණ හටගෙන බිඳී යනවා කියන්නෙ ඕක තමයි අනිත්‍යය. ඒක පේනවා එයාට. ඒකම පෙළීමක්, වෙහෙසක් ගෙනල්ලා දෙනවා කියලා තේරෙනවා, ඒක තමයි දුක. දුකයි දුකයි කියලා හිතන එකක් නෙවෙයි. ඊටපස්සෙ තේරෙනවා, ඒ නාමරූප ඒවායට කැමැති විදියට ඇවිල්ලා කැමති විදියට පැවතිලා කැමැති විදියට බිඳිලා යනවා මට කිසිම අධිකාරීත්වයක් නෑ ඒවා කෙරෙහි කියලා පේන්න ගන්නවා. ඒක තමයි අමාරුම. එහෙම නැතිව මේවා අනිත්‍යයි දුක්ඛයි අනාත්මයි කිය කියා හිත හිතා ඉන්න එකක් නෙවෙයි. හැබැයි මෙතනදි මේ ධර්මතා පේනකොට නිත්‍ය සංඥාව අධිකය, සැපය, කෙරෙහි වැඩිපුර එළවපු අය ආත්ම දෘෂ්ටිය වැඩි අය කලබල වෙනවා සමහර වෙලාවට බය වෙනවා සහළුවනවා. ඒ අයට මේක දරන්නෑ.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකට ලස්සන උදාහරණයක් කියනවා ධර්මයේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වෙලා සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයි සබ්බේ සංකාරා අනිච්ඡාති කියනකොට, නිත්‍ය සංඥා බහුලවෙච්චි දිව්‍යලෝකවල දෙවිවරු සහළුවන්න

පටන් ගත්තලු අපි මෙච්චරකල් නිත්‍යයි කියලා හිතන් හිටපු ඒවා මෙන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ අනිත්‍යයි කියනවෝ කියලා ඒගොල්ලො සහළවන්න පටන් ගත්තා. ඉතින් ඒවගේ මේ දෘෂ්ටි අධික අය සහළවන්න පටන් ගන්නවා. දරන්නෑ මේක බයවෙනවා. ඉතින් මේක එක දිගට පර්යංකයෙන් සක්මනට, සක්මනෙන් එදිනෙදා ජීවිතයට, ආයෙ සක්මනෙන් පර්යංකයට එදිනෙදා ජීවිතය වශයෙන් මේක අතනෑර පුහුණුවෙන කෙනෙකුට තමයි මේ නිත්‍ය සැප, ආත්ම සංඥා බිඳිලා අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන සංඥාවල මනස තහවුරු කරවන්න පුලුවන් වෙන්නෙ මේක එක දිගට කරන අයට විතරයි. ඉතින් එතකොට මේ තත්වයට රහ වැටුනට අපේ මනසේ, මේ ධර්ම ඕජාව දකින්න රහ වැටුනට පස්සෙ එයා එන එන හැම අරමුණකම මේ දේ දකින්න උත්සාහ කරනවා, සක්මනේදිත් පර්යංකයේදිත් එදිනෙදා ජීවිතයේදිත් මේ ධර්ම ඕජාව දකින්න ධර්ම රසය දකින්න එයා උත්සාහ කරනවා. ඒක බලෙන් කරන්න ඕන නෑ. ඒක හිතින්ම ඒ නැමියාව එනවා, තල්ලු වෙනවා. එතනට යනකල්ම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ ඔන්න ඔය මට්ටමට එනකල් අපේ පිටිපස්සෙන් නිතරෝම තල්ලුවක් දෙන්න ගුරුවරයෙක් ඉන්න ඕන. මොකද ඔය විපස්සනාවට දොර ඇරෙන තැනට එනකල් තනියෙන් එන්න අමාරුයි, ගුරුවරයෙක් ඉන්න ඕන. ඉතින් වරද්ද වරද්දා වළවල් වල වැටි වැටී හෝද හෝද මඩේ දම දමා තමයි අපි ඔතනට එන්නෙ. ඔතනට එන්න ඕන එතකොට ඔය තත්වයට ආවට පස්සෙ ගුරුවරයා ඉන්න ඕන නැතිව නෙවෙයි, අනවශ්‍ය විදියට පස්සෙන් ඉන්න ඕන නෑ, අපිට මේ වැඩ ටික එතනින් එහාට කරගෙන යන්න පුලුවන්.

ඉතින් මේ සතියට යට කරන සෑම අරමුණකම ධර්ම රසය දැන් එයා දකින්න පටන් අරගෙනනෙ තියෙන්නෙ. ඉතින් එතනදි එයාට විශ්වාසයක් එනවා මේක තමයි නිවන් මග කියන්නෙ කියලා. ඔතෙන්ට එනකල් විශ්වාසය එන්නැති වෙන්න පුලුවන්. සැක සංකා එන්න පුලුවන්. හැබැයි ගොඩාක් එය මෙතෙන්ට එන්න කලින් ක්ෂණික ක්‍රම හොයනවා. සමහරු අහන්නෙ ඔය තරම්ම මෙනෙහි කරන්න ඕනද, ඔය තරම් කාලය නාස්ති කරන්න ඕනද, මේ ලේසි ක්‍රම තියෙන්නෙ, එන්නකො අනේ ඔයාලත් මේ ඉක්මණින් තියෙනවා, ලේසියෙන් බණ අහපුවාම මාර්ගඵල වලට සහතික දෙනවා, ආර්ය මෛත්‍රී භාවනාව කරන්න තියෙනවා, ඒකෙන් අපිට නිවන් දකින්න පුලුවන්, මේ කෙටි ක්‍රම තියෙද්දි ඇයි ඔය අමාරු ඒවට යන්නෙ. එහෙම කියන අය ඉන්නවා. කමක් නෑ යන්න, මොකද ඒවට වැඩිය ආයුෂ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ක්‍රමානුකූල වැඩපිළිවෙලක් ප්‍රතිපදාවක් ලස්සනට දේශනා කරලා තියෙනවා. මේ හිමින් ගමන හොඳයි. හෙමින් ගමන හොඳයි, තහවුරුයි, ප්‍රතිඵල සහිතයි. මෙතෙන්ට ආවම විශ්වාසය එනවා මේක තමයි නිවන් මග කියලා. කෙටි ක්‍රම හොයාගෙන ගිහිල්ලා හොම්බ ඇනගත්තට පස්සෙ කරන්න දෙයක් නෑ ඇනෙනවාමයි. මතක තියාගන්න ඔය ක්ෂණික නිවන හොයාගෙන යන කෙටියෙන් නිවන හොයාගෙන යන, එක රැයින් නිවන හොයාගෙන යන මිනිස්සු ඇනගන්නවාම තමයි. වැඩිකල් යන්න බෑ වැරදුනත් දැන් ලැජ්ජාවට කියන්නෙ නෑ ගොඩක් අය. නැත්නම් තියෙනවා ලංකාවේ මාර්ගඵල දෙන, සහතික දෙන, එක බණෙන් මාර්ගඵල ලබලා දෙන තැන් තියෙනවා. ඒවා පස්සෙ යන අය ඉන්නවා. මොකද ප්‍රඥාව මදි යථාර්තය දකින්න. මොකද මිනිස්සු පුරුදු වෙලා ඉන්නෙ මේ බුදුරජාණන් වහන්සේට පගාව දීලා නිවන ගන්නත් පුලුවන් වෙයි කියලා.

ඉතින් මෙතනදි මේ තත්වයට ආවහම මේ තත්වය අත්දකින කෙනාට ඒ වගේ තවත් සත්පුරුෂයො ඉන්නවා කියලා තේරෙන්න ගන්නවා මුණ ගැහෙන්න ගන්නවා. මේ තත්වය අත්දැකපු අය අනේ තව මේ ලෝකෙ ඉන්නවානෙ කියලා එයාට පේන්න ගන්නවා. ඔතනදි ඒ කියන්නෙ මෙන්න මේක රහත් භාවයක් නෙවෙයි, මේක මේ ලොකු තත්වයක් නෙවෙයි,

හැබැයි අපි හිටපු තැනත් එක්ක බලපුවාම මෙතන අපිට හිතන්න පුලුවන් වටින තැනක් කියලා. මේ වෙලා තියෙන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, අපේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ කලින් තිබුනාට වඩා පොඩ්ඩක් level-up වෙලා. දියුණු වෙලා. ඒ කියන්නෙ බණ පොතේ හැටියට ඔබ දන්නවාද කියන්න දන්නෙ නෑ, නිවන් දකිනවා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ සමකරගන්න එකක් කරන්නෙ. නිවන කියන්නෙ. ශ්‍රද්ධා වීර්යය සති සමාධි ප්‍රඥා. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සම මට්ටමකට ගේන්න ඕන දියුණු කරගෙන.

ඉතින් බලන්න මේ කතාවේ මෙතෙන්ට එනකල්ම අපිට කුසලඡන්දය වශයෙන් ශ්‍රද්ධාව වැඩිවෙලා තියෙනවා, ආතාප වශයෙන් වීර්යය ඇවිල්ලා තියෙනවා, ඊටපස්සෙ සතිය ඇවිල්ලා තියෙනවා, ඒක හරහා සමාධිය ඇවිල්ලා තියෙනවා, දැන් සම්පජඤ්ඤයෙන් ප්‍රඥාව ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික දියුණු මට්ටමකට ඇවිල්ලා විතරයි, ඔතෙන්ට ආවහමත් එයාට තේරෙනවා අනේ සත්පුරුෂයො මේ ලෝකයේ ඉන්නවා, එයා වගේ අය තව මේ ලෝකෙ ඉන්නවා කියලා පේන්න ගන්නවා. එතකොට පුදුමාකාර ගෞරවණීය බවක්, විශ්වාසයක් හටගන්නවා, තමන් කරන මේ ක්‍රමය ගැන, පිළිවෙල ගැන. තමන් මේ යන මාවත ගැන, නිවන් මග මේකමයි වැරදිලා නෑ කියලා එයාට තේරෙන්න ගන්නවා. එතකොට පුදුමාකාර ගැම්මක් එනවා. එයාලට තේරෙනවා මේ තත්වයට මේ ගොල්ලොන්ට තමයි මනුස්සයො කියන්න පුලුවන් කියලා තේරෙනවා. මේ තත්වය අත්දැකපු අයට මනුස්සකම තියෙනවා, මනුස්සයො කියන්න පුලුවන් ඔන්න ඒගොල්ලන්ටයි කියලා තේරෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් මෙතනට හැබැයි මේ තත්වයට දානයෙන් එන්න බෑ, සීලයෙන් එන්නත් බෑ, පින්කමෙන් එන්න්ත බෑ, බෝධිපූජාවෙන් එන්නත් බෑ, බණ ඇහුවට එන්නත් බෑ. මතක තියාගන්න මෙතනට ක්‍රමානුකූල පුහුණුවකින් ප්‍රතිපදාවකින් තමයි එන්න ඕන, සතිය සුපතිට්ඨිත සතියක් වුනාට පස්සෙ මනාව පිහිටුප සතියක් බවට පත්වුනාට පස්සෙ තමයි මේ තැනට දොර ඇරෙන්නෙ. ඉතින් ඔය තමයි සම්පජඤ්ඤය කියන එකේ හටගන්න පටන්ගන්න මොහොත. ඉතින් හිතන්න එපා මෙතනට ආවහම මෙයා නිකං මේ රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් වගේ වෙනවා, රැස් විහිදෙනවා, ඒ වගේ ඒවා වෙන්නෑ. සමහර විට මෙයා අතිනුත් සිල්පද බිඳෙනවා වෙන්න පුලුවන්, වැරදි වෙනවා වෙන්න පුලුවන්. හැබැයි අර කලින් හිටියා වගේ වැරදි කරනවා නෙවෙයි. එයා වැරැද්දක් සිද්ධ වෙන හැම මොහොතකින්ම යමක් තේරුම් ගන්නවා. වැරැද්දේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගන්නවා. වැරැද්දෙන් evolve වෙන්න, පරිණාමය වෙන්න ඉගෙන ගන්නවා. ඒනිසා හිතන්න එපා මෙතෙන්ට ආවම ඔය මිනිස්සු හිතන් ඉන්නවා වගේ ශුද්ධවන්තයෙක් වෙනවා කියලා. එයාගේ අතින් වැරදි වෙන්න පුලුවන්. හැබැයි එයාට ප්‍රශ්නෙකුත් නෑ ඒක. එයා හිත හිතා වැරදි කරනවා නෙවෙයි, සතිය නොපිහිටන වෙලාවල් වලදි වැරදි වෙන්න පුලුවන්. ඒකෙන් එයා ගොඩක් දේවල් ඉගෙන ගන්නවා.

ඉතින් ඕකට තමයි කියන්නෙ ඇත්තම කතාව නම් ශාසනය රකිනවා කියලා. එහෙම නැතිව උඩපැනගෙන කෑගහගෙන යුද්ධ ප්‍රකාශ කරන්න කපන්න කොටන්න මරන්න යන මිනිස්සු නෙවෙයි ශාසනය රකින්නෙ. මේ ධර්මය තමන්ගේ සන්තානයේ උපදවාගත්තු අයයි මේ ශාසනය රකින්නෙ. හොඳට මතක තියාගන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණයෙන් අවුරුදු දෙදහස් හයසීයක් ගිහිල්ලත් අපිට මේ පිරිසිදු ධර්මය ආවෙ ඔන්න ඔය වගේ නිහඬව මේ ශාසනය රැකපු අයගෙන් මිස ඔය කෑකෝ ගහන, උඩපනින පිරිසගෙන් නම් නෙවෙයි. ඒ ගොල්ලන්ගෙන් ශාසන රකින රැකිල්ලට හානියක් වුනා මිසක ඒකෙන් නම් ශාසනය රැකුනා කියලා හිතන්න එපා. නිහඬව මෙන්න මේ ධර්මය, තමන්ගේ මනසේ හටගත්තු, මේ ධර්ම ඕජාව තමන්ගේ මනසේ උපදවගත්තු මේ ධර්ම

රසය භුක්ති විඳපු අයගෙන් තමයි ශාසනය අද දක්වා රැකුනේ. අන්න ඒක හොඳට මතක තියාගන්න. මේ ධර්ම රසය, මේ ධර්ම ඕජාව අපේ මනසේ හටගන්න පුලුවන් නම් මේ ශාසනය විනාශ කරන්න කාටවත් බෑ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න හිතන්න එපා අපේ ශාසනය විනාශ කරන්නෙ මේ වෙන ආගම්වල අය නෙවෙයි, ආගම්වල අය වෙන ජාතීන් කියලා හිතන්න එපා, මේකෙම ඉන්න ඔය උඩපනින පිස්සො ටිකක් තමයි මේක විනාශ කරන්නෙ.

ඒ නිසා බලන්න ඔබ ඔබේ හදවතට තට්ටු කරලා ඔබ මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශාසනය රකින්න උර දීපු ළය දීපු කෙනෙක්ද, විනාශ කරන්න උර දීපු කෙනෙක්ද කියලා. ඉතින් ඔය තමයි ආතාපි සම්පජානො සතිමා එකේ සමපජානය, සම්පජඤ්ඤය කියන එක හටගන්න මොහොත දක්වා මනස එන හැටි.

මෙතනින් මේ දේශනාව ඉවර කරනවා. අපි ඉතිරි කොටසින් පස්සෙ මුණ ගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

7) සක්මන් භාවනාව අත්‍යවශ්‍යද ? | Benefits of walking meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද මේ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ එකට තමයි ආරම්භයක් ගන්නෙ. ටිකක් ප්‍රමාද වුනා වීඩියෝ එකට. ඉතින් අපි අද කතා කරන්නෙ, අපි මේ වෙනකල් සතිය කියන එක පුරුදු කරන්න අවශ්‍ය ගුණ ටික, ආතාපි සම්පජානො සතිමා දී වශයෙන් කතා කරගෙන ආවෙ ආනපානය කියන එක, ඒ කියන්නෙ මේ හුස්මත් එක්ක, පර්යංකයේදී හුස්ම ඉදිරියෙන් තියාගත්තොත් කොහොමද මේ ගුණ එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙන්නෙ කියන කාරණයත් එක්ක තමයි අපි මෙච්චර දුරක් ආවෙ. ඉතින් ඒක ආනපාන පබ්බයට අදාළව සරලව විස්තර කලේ. ආනාපාන පබ්බයේ තව විශාල විස්තරයක් තියෙනවා, නමුත් මම ඒක මේ වෙලාවේ කතා කරන්නෙ නැහැ. ඒක වෙනම අපි පස්සෙ වෙනම අපි වීඩියෝ මාලාවකින් බලමු කතා කරන්න. ඉතින් මම මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සරලව සිහියත් එක්ක යන්නෙ කොහොමද කියන එක කතා කරගෙන යන නිසා මම ඊළඟට තෝරගත්තෙ ඉරියාපත පබ්බය කියන එක. මොකද ඒකෙදි අපිට සක්මන ගැන ලස්සනට කතා කරන්න පුලුවන් කාරණා ටිකක් තියෙන නිසා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ඉරියාපත පබ්බයේ විශේෂයෙන් කියන්නෙ ඔබට පුලුවන් ගිහිල්ලා සූත්‍රය අධ්‍යයනය කරන්න, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය. ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡන්තී ති පජානාති ඨිතොවා ඨිතොමේති පජානාති නිසින්නෝවා නිසින්නොමෙති පජානාති සයානොවා සයානෝමෙති පජානාති. බලන්න ඕකෙ අර්ථය මොකක්ද දීලා තියෙන්නෙ කියලා. ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති කියන්නෙ මම යනවා නම් යනවා කියලා දැනගන්නවා. ඕක තමයි සතිය, සිහිය. අපි සරලව කියලා දෙන්නෙ. එතකොට ඨිතෝවා ඨිතෝමේති කියන්නෙ හිටගෙන ඉන්නකොට හිටගෙන ඉන්න බව. නිසින්නොවා නිසින්නොමෙති - ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඒ බව. ඒක ඉතින් අපි වෙනම පර්යංක භාවනා කොටසෙ කතා කරලා තියෙනවා. අනික සයානොවා ඒ කියන්නෙ අපි මේ ඇලවෙලා ඉන්නකොට, නිදාගන්නකොට, සැතපෙන ඉරියව්වකට ගියොත් කොහොමද වර්තමායට අවදි වෙන්නෙ කියන එක. එතකොට එහෙම කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකරනවා ඒ හතර ප්‍රධාන හතර කියලා, මේ කය යම් යම් සේද පවතින්නේ ඒ ඒ ආකාරයට දැනුවත් වෙන්න කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ කය ඔය ප්‍රධාන ඉරියව් හතරට අමතරව කුඩා අනුකුඩා ඉරියව් විශාල ප්‍රමාණයක් පවත්වනවා. ඒ හැම ඉරියව්වකම සිහිය

තියන්න උත්සාහයක් ගතයුතුයි කියලා තමයි කියන්නෙ. ඉතින් මේ වාක්‍යයෙන් ඔබ තේරුම් ගත යුතුයි, මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ආරාධනා කරන්නෙ විපස්සනාවකට කියලා. මොකද මේක සමත භාවනාවකට අදාළ කොටසක් නෙවෙයි. මේ වාක්‍යයෙන් සඳහන් වෙන්නෙ විපස්සනාවකට ආරාධනාවක්, ඒකෙන් තේරුම් ගන්න ඕන මේ සතිපට්ඨානය සෘජුවම විපස්සනාවට සම්බන්ධයි කියන එක.

එතකොට ඇයි අපි මේ දැන්, අපි සක්මන ගැන ප්‍රධාන වශයෙන් කතා කරන්නනෙ අපි මේ කොටස තෝරගත්තේ. එතකොට අපිට සාමාන්‍යයෙන් ලංකාවේ බෞද්ධයාගේ හිතේ තියෙන අදහසක් තමයි භාවනා කරනවා කිව්වහම මේ ඉඳගෙන කරන එකක් විතරයි මිනිස්සුන්ගේ ඔලුවේ තියෙන්නෙ. සක්මන් භාවනාව කියන එක ලංකාවේ බෞද්ධ සමාජයෙන් ගොඩාක් අයින් වෙලා තියෙන දෙයක්. ඒක වර්තමානයේ මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරන තැන් නිසා, සතිය කියන එක සමාජයට හඳුන්වා දුන්නු පිරිසක් ඉන්නවා මේ රටේ විපස්සනාව කියන එක, ආන්න ඒ තැන් නිසා අද සක්මන පොඩ්ඩක් හිස ඔසවලා ඇවිල්ලා තියෙනවා. නැත්නම් සක්මන කියන එකකට මිනිස්සු අපේ රටේ බෞද්ධයො ඉඩක් දෙන්නේම නෑ, ඒකට කැමැති නෑ. මොකද අපේ රටේ විපස්සනාවට වැඩිය සමතය තමයි මුල් බැහැලා තියෙන්නෙ. සමත භාවනාවේදී සක්මන එච්චර ගණන් ගන්නෙ නෑ. නමුත් අපි මේ කතා කරගෙන යන්නේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය නිසා සතිය ඉදිරියෙන් තියාගෙන යන විප්සසනා ක්‍රමයක් නිසා, සක්මන මෙතනදි අත්‍යවශ්‍යයි. ඇයි එහෙම කියන්නෙ, අපිට මේ යෝගාවචරයෙක් විදියට, ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න යන යෝගාවචරයෙක් විදියට විපස්සනා යෝගාවචරයෙක් විදියට ඉදිරියට යන්න අවශ්‍ය නම් ඒ අයගේ ඉරියව් සමබරතාවය තිබිය යුතුයි. ඉරියව් සමබරතාවය උදෙසා තමයි මෙතනදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙහෙම දෙයක් අනුමත කරන්නෙ. ඉඳගෙනම විතරක්, පර්යංකයෙන් විතරක් අපිට මේ දේ කරන්න බැහැ. ඉරියව් සමබරතාවය අවශ්‍යයි, ඒක කයට විතරක් නෙවෙයි, ඒක මේ විපස්සනාවේ දියුණුවටත් අත්වැලක්. ඒ නිසා සක්මන කියන එක අල්ලගත්තු විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ භාවනාව වේගයෙන් වැඩෙනවා. හොඳට මතක තියාගන්න මං ඒ වාක්‍යය නැවතත් කියනවා. භාවනාව තහවුරු වෙන්න මුල් අල්ලගන්න සක්මනෙන් විශාල සහයෝගයක් ලැබෙනවා, සක්මන අල්ලගත්ත යෝගාවචරයාගේ භාවනාව වේගයෙන් දියුණු වෙනවා.

ඒ වගේම සමහර යෝගීන් ඉන්නවා මේ භාවනා කරන්න පටන් ගන්නවා කියලා පටන් ගන්නවා දවසයි දෙකයි, සතියයි දෙකයි භාවනාව අතාරිනවා. මේක වෙන්න හේතුව තමයි ඒගොල්ලො සක්මන ගන්නෙ නැති නිසා. ඒ නිසා සක්මනෙන් තොරව කවුරුහරි භාවනාවක් කරන්න පටන් ගන්නවා නම් ඒක කල් අල්ලන්නෙ නෑ. ඉක්මණින් ඒක ඉවර වෙනවා, නතර වෙනවා. මේකට හේතුව තමයි සක්මන පාවිච්චි කරන්නෙ නැති කම. මොකද මේගොල්ලො දන්නෙ නෑ. අපේ රටේ බෞද්ධයො දේවල් දිහා මතුපිටින් බලන්නෙ, මේකෙ ගැඹුරු අර්ථ හැම කාරණයකම තියෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මුවින් පිටවෙන වචන නිකං මේ අපි ආවට ගියාට පිට කරනවා වගේ නෙවෙයි පිට කරලා තියෙන්නෙ. අපිට පේන්නෙ මතුපිට අර්ථය විතරයි. ඒත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කාරණා දේශනා කරන්නෙ තව අර්ථ විශාල ප්‍රමාණයක් දැකලා. අපි ඒවා දකින්න තරම් අපේ මනස දියුණු නෑ. මොකද ඒක බුදු කෙනෙකුට විතරක් විෂය වෙන ගෝචර විෂයක්. නමුත් ඉන් මෙහා ඉන්න අයට සියලුම අර්ථ නොපෙනුනත් යම් යම් මට්ටමකට අර්ථ පෙනෙන්න පුලුවන්. හැබැයි අපේ බහුතරය අර මතුපිට එක අර්ථයක් විතරක් අරගෙන තමයි මේවා දකින්නෙ. ඒ නිසා මේ සක්මනක් කියන එක කොයිතරම් දුරකට ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න, විශේෂයෙන් විපස්සනාව වශයෙන් දියුණු කරන්න යන කෙනෙකුට

සහයෝගයක් වෙනවද කියලා ගොඩක් අය දන්නෑ. ඒ නිසා මේකට සැළකිල්ලක් දක්වන්නෑ.

ඉතින් ඒ නිසා අපි උනන්දු කරවනවා විශේෂයෙන් විපස්සනා භාවනා ක්‍රම වලදි සක්මන කියන එක අත්‍යාවශ්‍ය අංගයක්. නිකමට විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා බලන්න, නිවැරදි ක්‍රමයකට විපස්සනා කරන. ඒවයේ කාල සටහන පර්යංකයට කොච්චර දවසේ කාලයක් වෙන් කරලා තියෙනවාද, ඒ හා සමාන කාලයක් සක්මනටත් වෙන් කරනවා. ඒ කියන්නෙ දවසේ පර්යංක කාලය පැය 5ක් ආවරණය කරලා තියෙනවා නම් සක්මනටත් පැය 5ක් කාලය වෙන් කරනවා. ඒක ඒ ගුරුවරු දන්නවා මේ දෙක සමබර විය යුතු බව. එතකොට තමයි මේක ඒ ඉරියව් දෙක එකිනෙකට අත්වැල් බැඳගෙන ඉස්සරහට තල්ලුවක් ලැබෙනවා කියන එක ඒ ගුරුවරු දන්නවා. ඒ නිසා තමයි එහෙම දෙයක් විපස්සනා ගුරුවරු උගන්වන්නෙ. ඉතින් මේ සක්මන කියන එක ප්‍රායෝගික පුහුණුවට එන්න උනන්දුවක් ඇති කිරීම පිණිස මං කාරණා කිහිපයක් අද දේශනාවට එකතු කරන්න කියලා තීරණය කලා. ඒ තමයි මේ සක්මන කියන එක නිකම්ම ඔහේ ඇවිදීමක්ම නෙවෙයි කියලා මම කිව්වානෙ. මේකෙ අර්ථ ගොඩාක් තියෙනවා.

ඉතින් මම නිතරම කියන දෙයක් තියෙනවා. ඒ තමයි මේ විශ්ව ධාතුවේ මේ ස්වභාව ධර්මය තුළ ස්වභාවිකව නිර්මාණය වුනු machine එකක් තියෙනවා නම් අපි හිතමු ඔබ දන්න වචනයෙන් කිව්වොත් computer එකක්, ඒ වගේම machine එකක් තියෙනවා නම් ඒවා අතර තියෙන ස්වභාවිකව නිර්මාණය වුනු ශ්‍රේෂ්ටතම උසස්ම machine එක තමයි මානව ශරීරය කියන්නෙ. උසස්ම computer එක තමයි මානව ශරීරය කියන්නෙ අපේ මිනිස්සු මේක දන්නෑ. එතකොට මේ machine එක ස්වභාවිකව නිර්මාණය වෙද්දි මේ machine එක සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරවන්න, කාර්යක්ෂමව වැඩ ගන්න පුලුවන් විදියේ switch board එකක් ඇතිව තමයි මේ මානව ශරීරය නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නෙ. මේකෙ switch board එකක් තියෙනවා. ඒ switch board එක පිහිටලා තියෙන්නෙ යටිපතුල් දෙකේ, අල්ල දෙකේ. ඒ කියන්නෙ අතුල් පතුල් වල සහ කන් පෙති වල. අපි කන් පෙති මෙතනදි පොඩ්ඩක් අතහරිමුකො. අපේ මේ මාතෘකාවට අදාළ කාරණය කතා කලොත් අතුල් පතුල් වල මේ switch board තියෙනවා. එතකොට ඒ switch board කියන එක ඒ switch සම්භාහනය වෙන තරමට තමයි මේ machine එක කාර්යක්ෂම වෙන්නෙ, මේකෙන් හොඳට වැඩ ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, මේක දීර්ඝ කාලයක් පවත්වන්න පුලුවන්වෙන්නෙ.

එතකොට අපේ ආදි මානවයා අපේ ඉස්සර මුතුන් මිත්තො පයින් ඇවිදපු මිනිස්සු ටිකක් හිටියෙ, දෙපා වලට පාවහන් තිබුනෙ නෑ. නිරුවත් දෙපා වලින් පයින් ඇවිදපු මිනිස්සු හිටියේ. ඒ නිසා ඒගොල්ලන්ගේ මේ යටිපතුල් වල තියෙන switch ස්වභාවිකවම සම්භාහනය වුනා. ඒ නිසා ඒගොල්ලන්ගේ ශරීර සෞඛ්‍යය කියන එක, මානසික සෞඛ්‍යය කියන එක ස්වභාවිකව සිද්ධ වුනා. අනික ඒගොල්ලො දෑතින් වැඩ කරේ. එතකොට අත් දෙකේ තියෙන මේ switch ටිකත් නිකන්ම සම්භාහනය වුනා. ඒ නිසා ඒගොල්ලන්ගේ කායික සෞඛ්‍යය, මානසික සෞඛ්‍යය රැකුනා, කය කියන මේ machine එක දීර්ඝ කාලයක් පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් වුනා, කාර්යක්ෂමව වැඩ ගන්න පුලුවන් වුනා. වර්තමාන මානවයාට මොකක්ද වෙලා තියෙන්නෙ. වර්තමාන මානවයාගේ මේ දෙපා වලට පාවහන් කියන එක ආවට පස්සෙ අපේ මිනිස්සුන්ගේ පොළොවත් එක්ක තියෙන connection එක නැතිව ගියා. ස්වභාවදහමත් එක්ක තියෙන connection එක නෑ, ඇවිදින එක අඩු කලා. අද ඉන්න මිනිස්සුන්ට කිලෝමීටර් භාගයක් ඇවිදින්න බෑ. ඒක අද ලැජ්ජාවට කාරණයක් වෙලා. පයින් යනවා කියන එක මහා ලැජ්ජාවක් වෙලා. බෞද්ධයො. ඉතාම අවාසනාවක් තියෙන්නෙ. පයින් යන එක ලැජ්ජාවක්. ඒකත් මේ

නිරුවත් දෙපා වලින් පයින් ඇවිදින එක, ඒ කියන්නෙ පාවහන් නැතිව ඇවිදින එක ඊට වැඩිය ලැජ්ජාවක්. මේක තමයි අපේ මිනිස්සු සුද්දගෙන් ගත්තු මහලොකු දායාදය. ඊටපස්සෙ අත් දෙකට රටේ නැති, ලෝකෙ නැති machine වලින් තමයි වැඩ ගන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ. දැන් අත් දෙකෙන් වැඩ කරන්න බෑ. ඒ නිසා වර්තමාන මානවයාගේ යටිපතුල් වල සහ අත්ල දෙකේ, අතුල් පතුල් වල තියෙන මේ switch වැඩ කරන් නැති නිසා, සම්භාහනය නොවෙන නිසා වර්තමාන මානවයා කායිකව සහ මානසිකව අසීමිතව ලෙඩ්ඩු වෙලා ඉන්නෙ, රෝගීන් වෙලා ඉන්නෙ. ඒ නිසා මේ machine එකෙන් වැඩ ගන්න දන්නෙ නෑ. Machine එක වැඩිකල් පවත්වන්න බෑ, කාර්යක්ෂමතාවය නැති වෙලා ගිහිල්ලා.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් කතාවට කියන්නෙ මේ දීර්ඝායුෂ ලබන මිනිස්සු ගොඩාක් වෙලාවට ජීවත් වෙන්නෙ කඳුකර ප්‍රදේශවල කියලා. මොකද, කඳුකර වැසියන්ට යානවාහන නෑ, පාවහන් දාගෙන ඇවිදින්න බෑ, ඒගොල්ලො කඳුවල ඉහළ පහළ යන්න ඕන පාවහන් නැතිව නිරුවත් දෙපා වලින්. ඒ වගේම අත්දෙක නිතරම වැඩ කරන්න ඕන ස්වභාවික දේවල් එක්ක. ඒ නිසා එයාලාගෙ මේ switch හොඳට වැඩ කරනවා. දීර්ඝායුෂ ලැබෙනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක නොදැන හිටියා නෙවෙයි. උන්වහන්සේ මේ හැමදේම දන්නවා. උන්වහන්සේ සර්වඥතා ඥාණය ලබනවා කියන්නෙ විශ්ව ධාතුවේ යමක් තියෙනවාද ඒ සියල්ලම උන්වහන්සේ දන්න කෙනෙක්. හැබැයි උන්වහන්සේ අපිට ප්‍රකාශ කරලා තියෙන්නෙ අපේ වැඩ කරගන්න අවශ්‍ය ටික විතරයි. එතකොට උන්වහන්සේ මේ සක්මන කියන එක අනුමත කලේ මේ නිකං සෙල්ලමකට නෙවෙයි. අපි යන්නෙ උන්වහන්සේ මේ දේවල් අනුමත කරන්නෙ ආධ්‍යාත්මයන් දියුණු කරන්න යන අයටනෙ. ඉතින් ඒකට සෘජුවම සම්බන්ධ වෙලා ඉන්න පිරිස පැවිද්දො ගිහියොත් සමහරු ඉන්නවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක අනුමත කලේ සක්මනක් විදියට, ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න මනස දියුණු කරන්න යන අයට මේ switch ටික වැඩ කරන එක ඒකාන්තයෙන්ම උදව්වක් වෙන නිසා. මේ අතුල් පතුල් වල තියෙන, දැන් මේ සක්මනට අදාළව වෙන්නෙ යටිපතුල් වල තියෙන switch ටිකනෙ. ඒ ටික සම්භාහනය වෙන එක මේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න යන ගමනට ඒකාන්තයෙන්ම උපකාරී වෙනවා. ඒ නිසා තමයි උන්වහන්සේ නිරුවත් දෙපා වලින් ඇවිදින එකක් අනුමත කරලා තියෙන්නෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂුවට පාවහන් පළඳින්නත් හේතු සහිතව විතරයි අනුමත කරලා තියෙන්නෙ. හේතු රහිතව අනුමත කරලා නෑ. ඒ හේතු සහිතයි ඒවට. බුදුරජාණන් වහන්සේ නිකං නෙවෙයි ඒවා අනුමත කරලා තියෙන්නෙ. එතකොට අපි දැනගන්න ඕන මේ සක්මන කියන එක කොයිතරම් දුරට ආධ්‍යාත්මයට සම්බන්ධ වෙනවද කියලා. එක තැනක බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ සක්මනේ ආනිසංස පහක්. මට මතක විදියට වෙනම. ඒවා වෙන වෙනම විග්‍රහ කලොත් විශාල තොරතුරු ටිකක් තියෙනවා. ඒකෙ එකක් තියෙනවා, දීර්ඝ ගමන් යන්න පුලුවන්. පයින් ඇවිදින්න පුලුවන් ඕන තරම් දුරක් සක්මන් කරන අයට. ඒකට හොඳම උදාහරණය තමයි ඔබ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දින චරියාව ගැන දන්න කෙනෙක් නම් උන්වහන්සේගේ උපස්ථායක විදියට හිටපු ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ වස්කාලයෙන් පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේට තිබිලා තියෙනවානෙ චාරිකාවේ වඩින පුරුද්දක්. ඉතින් වස් කාලයේ වස් පවාරණය කලාට පස්සෙ මාසයක් එතන ඉඳලා තමයි චාරිකාවේ යන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට වස් පවාරණය කලාට පස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැඩිපුර වේලාවක් සක්මන් කරනවා නම් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දන්නවලු ඒ කියන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ දීර්ඝ ගමනක් යන්න තමයි මේ ලෑස්ති වෙන්නෙ. දීර්ඝ චාරිකාවකට සූදානම් වෙනවා, ඒකයි මේ වැඩිපුර සක්මන් කරන්නෙ කියලා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දන්නවලු. ඇයි ඒ? බුදුරජාණන්

වහන්සේ මේක දේශනා කලා විතරක් නෙවෙයි, උන්වහන්සේ දන්නවා ඒක තමන්ටත් ආනිසංස තියෙනවා කියලා ඒ නිසා මේ සක්මන කියන එක පුරුදු කරන කෙනාට පයින් ඕන තරම් දුර ඇවිදින්න පුලුවන් හැකියාවක් තියෙනවා. දීර්ඝ ගමන් යන්න පුලුවන්.

ඊටපස්සෙ තියෙනවා හොඳට ආහාර දිරවන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා තමයි ඔබ හොඳට ගිහිල්ලා බලන්න විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල දාන වේල් දෙකෙන් පස්සෙ, උදේ දහවල් දාන වේල් දෙකෙන් පස්සෙ තියෙන්නෙ සක්මනකට තමයි කාලසටහන දාලා තියෙන්නෙ. දාන වේල් දෙකෙන් පස්සෙ පර්යංකයකට දාන්නෑ කාලසටහන. සක්මනක් තියෙන්නෙ. හේතුව ඒ ගුරුවරු දන්නවා, ආහාර හොඳට දිරවන්න පටන් ගන්නවා මේ ඇවිදින්න පටන් ගත්තහම. සක්මන් කලාම. ඉතින් ඒ නිසා තමයි මේ විකාල භෝජනා ශික්ෂා පදයෙන් වැළකිලා, අවේලාවේ ආහාර ගන්න එකෙන් වැළකිලා උදේ දවල් දෙකේ පමණක් ආහාර අරගෙන ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න යන භික්ෂුවට මේ සක්මනක් කියන එකක් දීමෙන් හොඳට ආහාර දිරවන නිසා ආහාරවල රස ඕජාව ඉක්මණින් ශරීරයට උරාගන්නවා. ඒකෙන් හොඳ ශක්තියක් එනවා, සහ ආහාර නොදිරවීමේ ප්‍රශ්න එන්නෙ නැහැ. හොඳින් ආහාර දිරවනවා කියන්නෙ සෞඛ්‍යය හොඳින් රැකෙනවා කායික මානසික දෙකම. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ දන්නවා. ඒ නිසා මේ සක්මන් කරන අයට හොඳට ආහාර දිරවනවා. ආහාර නිසා ඇතිවෙන ප්‍රශ්න එන්නෙ නැහැ.

ඔය නිසාම ඊළඟ ආනිසංසය එනවා, ඒ තමයි ආබාධ නෑ. ලෙඩ ගොඩාක් අඩුයි සක්මන් කරන අයට. වර්තමානයේ මේ භාවනා කරන්න එන මිනිස්සුන්ට සක්මන් කරවන්න පුදුම අමාරුවක් තියෙන්නෙ. මිනිස්සු කියන්නෙ අතන කකියනවා, මෙතන කකියනවා, හන්දි කකියනවා, අර ලෙඩේ මේ ලෙඩේ ඔය සියලුම ලෙඩ සනීප වෙනවා සක්මන් කරන්න පටන් ගන්නවා නම්. කරන්නෙත් නැහැ, කරලා බලලා නෙවෙයි තීරණ ගන්නෙත්. සක්මන් කරන්න පටන් ගන්න දවසකට විනාඩි තිහ තිහ සක්මන් කරලා උදේ හවස දෙකේම සක්මන් කරන්න. ඔය ඇවිදින්න අමාරු සියලු ලෙඩ සනීප වෙනවා. ලෙඩ ගොඩාක් සනීප වෙනවා ඇවිදිනවා නම්. අපි මොකද සුද්දා කියපු එකනෙ විශ්වාස. සුද්දා අපිට මොකක්ද කිව්වෙ විවේක ගන්න, නිකං ඉන්න. ඉතින් අපේ මිනිස්සු අමන කමට මේ ලුණු කෑවා. ඇත්තටම ලෙඩ සනීප වෙන්නෙ නිකං ඉන්නකොට නෙවෙයි, නිකං ඉන්නකොට ලෙඩ වැඩිවෙනවා. මේ ඇඟ නිතර නිතර වැඩ කරන්න ඕන. නිකං හිතන්න මේක machine එකක්, අපි මේ යකඩ ගොඩවල් වලින් හදන machine එකක් වුනත් නිකං පැත්තකට දාලා තිබ්බොත් වැඩ ගන්න බැරිවෙනවා. ඒක නැවත නැවත වැඩ කරන්න තමයි machine එක හොඳ machine එකක් වෙන්නෙ. ඒ නිසානෙ මිනිස්සු පරණ බඩු වලට ආස. මොකද ඒක කාලයක් වැඩ කරලා කරලා ඒක පත්තියං වෙලා තියෙන්නෙ, පදම් වෙලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා මේ ලෙඩ සනීප කරගන්නත් තියෙන හොඳම ස්වභාවික ක්‍රමයක් අපේ සතිය වැඩෙනවා. සතිපට්ඨාන භාවනාවත් වැඩෙනවා, විපස්සනාවත් වෙනවා. කායික මානසික නිරෝගීතාවයත් වෙනවා.

ඉතින් අපි සක්මනට කොච්චර අකැමැතිද කියලා බලන්න. අපි පයින් ඇවිදින්න කොච්චර අකැමතිද කියලා බලන්න. පයින් ඇවිදින එක ලැජ්ජාවක් කියලා දකින තැනට බෞද්ධයාගේ මනස කොච්චර විලිලැජ්ජා නැති විදියට වැටිලද කියලා බලන්න. පයින් ඇවිදින එක ලැජ්ජාවක්. සෙරෙප්පු දෙකක් නැතිව ඇවිදින එක ලැජ්ජාවක්. ඒ තැනටම අපේ මනස වට්ටගෙන නිවන් දකින්න තමයි ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙ, බුදුවෙන්න තමයි පතන්නෙ. ඉතින් මේ ආකල්පය වෙනස් කරනවා කියන එකත් ලේසි වැඩක් නෙවෙයි.

ඊටපස්සෙ තව ආනිසංසයක් තියෙනවා සක්මනේ. ඒ තමයි සක්මනේදි ගන්න සමාධිය, සක්මනේදි මනසේ එන ඒකාග්‍රතාවය ලේසියෙන් බිඳෙන්නෙ නෑ, ලේසියෙන් නැතිවෙන්නෙ නෑ. ඒකට හේතුවක් තියෙනවා. ඒ තමයි සක්මන කියන්නෙ අභියෝග ගොඩක් මැද කරන්න තියෙන දෙයක්. දැන් පර්යංකයත් එක්ක බලපුවාම පර්යංකයේදී අපි ඇස් වහලා ඉන්නෙ. ඒ නිසා රූප නිසා එන හානිය අඩුයි. ගොඩාක් වෙලාවක ශබ්ද අඩු තැනක අපි ඉඳගන්න උත්සාහ කරනවා. ශබ්ද ආවත් විපස්සනා යෝගියාට ඒකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න ක්‍රමයක් තියෙනවා. එතකොට ශබ්ද වලින් අඩුයි. හැබැයි සක්මනේදි අපි එළිමහන් තැනක සක්මන් කරන්නෙ. නොයෙක් ශබ්ද එන්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ නාසය, කට ඒවත් වැහිලනෙ තියෙන්නෙ දැන් ඉඳගෙන භාවනා කරද්දි. ඇඟත් නිශ්චල කරලා තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සචේතනිකව ඇඟ වැඩ කරන් නෑ. ඊටපස්සෙ පර්යංකයේදී භාවනා කරන්න ගන්න හුස්ම ඒ මූලික අරමුණත් සචේතනිකව සිද්ධ වෙන දෙයක් නෙවෙයි, අචේතනිකව සිද්ධ වෙන ස්වභාවිකව වැටෙන හුස්මක් එක්ක තමයි අපි ගණුදෙනු කරන්නෙ. හැබැයි සක්මනේදි මුලු කයම සචේතනිකව වැඩ කරනවා. මේ හිතාමතා කරන දෙයක් එක්ක තමයි වැඩ කරන්න තියෙන්නෙ. ඇසුත් ඇරිලා තියෙන්නෙ, කණුත් ඇරිලා තියෙන්නෙ, ඕන නම් කතා කරන්නත් පුලුවන්, ගඳ සුවඳ එන්නත් පුලුවන්. ඉතින් මේ වගේ අභියෝග ගොඩායි, සක්මනේදී අභියෝග ගොඩයි.

අභියෝග ගොඩක් මැද තමයි අපි ඒ සතිය හදාගන්නෙ. ඒකාග්‍ර මනස ගන්නෙ. යටිපතුලට අවධානය තියාගෙන ඒ ඒකාග්‍ර මනස ගන්නෙ අභියෝග වැඩි තැනින්. එතකොට අර අභියෝග අඩු තැනක ගන්න සතියට වැඩිය අභියෝග වැඩි තැනක ගන්න සතිය ඇත්තටම ශක්තිමත්. අභියෝග අඩු තැනක හදාගන්න ඒකාග්‍ර මනසට වැඩිය අභියෝග වැඩි තැනක හදාගන්න ඒකාග්‍ර මනස ශක්තිමත්. ඒ නිසා මේ සකමනේදි ඇතිකරගන්න සතිය, ඒකාග්‍රතාවය ලේසියෙන් කැඩෙන්නෙ නැහැ, බිඳෙන්නෙ නැහැ. ඒක සෑහෙන උදව්වක් වෙනවා සක්මනකින් පස්සෙ පර්යංකයකට ගියාට පස්සෙ පර්යංකයේදී සිහිය ඉස්සරහට අරගෙන යන්න සෑහෙන්න උදව් වෙනවා. මොකද දැන් පර්යංකයට එන්න කලින්ම අපි මනස එකලස් බවක් හදාගෙනනෙ පර්යංකයට එන්නෙ. නිකම්ම ඔහේ නන්නත්තාරෙ දුවපු හිත අරගෙන ගිහිල්ලා දඩස් ගාලා ඉඳගෙන භාවනා කරනවාට වැඩිය සක්මනකින් පස්සෙ පර්යංකයට යන එකේදි පර්යංකය අතිසාර්ථක වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. ඒ නිසා විපස්සනා ලෝකයේ පූර්ව කෘත්‍යය, භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය කියලා එකක් මිනිස්සු දන්නවානෙ, විපස්සනා ලෝකෙ භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය විදියට හඳුන්වන්නෙ සක්මන. සක්මන තමයි භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍යය විදියට හඳුන්වන්නෙ. සක්මනක් කරලා පර්යංකයට යන්න පර්යංකය අතිසාර්ථකයි.

ඉතින් ඔය විදියට සක්මනේ ආනිසංස ගොඩාක් තියෙනවා. මං මේ අද මේ ටික කතා කලේ සක්මනට උනන්දුව ඇති කරවන්න. අපි භාවනා කරනවා කරනවා කියලා මේ ඉඳගෙනම කරන එකකින් මැටි පිළිමයක් තිබ්බා වගේ ඉඳගෙනම හිටියට ඒක මනස දියුණු වෙන් නෑ. මේක වෙන්නෙ කොහොමද කියන එක අපි දැනගෙන කටයුතු කළ යුතුයි. හැබැයි අපි මේ කතා කරන්නෙ මතක තියාගන්න සමත භාවනාවක්වත්, සමහරු මගෙන් ප්‍රශ්න අහලා තිබුනා මේ යෝග, කුණ්ඩලිනී යෝග අවදි කරගන්න. ඒවා ගැන නෙවෙයි අපි කතා කරන්නෙ. ඒවා ඕන කෙනෙක් ඉන්නවා නම් ඒවා කියලා දෙන කෙනෙක් ගාවට කරුණාකරලා යන්න අපි ඒවා දන්නෑ. ඒ නිසා කියලා දෙන්න බැහැ. විපස්සනාවට කැමැති කෙනෙක් ඉන්නවා නම්, මේ කුණ්ඩලිනී යෝග නෙවෙයි මොන යෝගය උපදවගත්තත් ඔබට නිවන හම්බවෙන්නෙ නෑ. ඕවා කාමයට ආස මිනිස්සුන්ගේ බලාපොරොත්තු

විතරයි. නිවන් දකින්න ඕන මිනිස්සු කියන දේවල් නෙවෙයි. කාමයට ආස මිනිස්සු, මැජික් පෙන්නන්න ආස මිනිස්සුන්ට තියෙන දේවල්. ඒකත් ක්ලේශයක් කියලා තේරෙන් නෑ.

ඉතින් අපිට මේ මනසේ තියෙන කෙලෙස් බලපෑම අවම කරගෙන මේ මනස සාමකාමීව මේ නිවනක් කියන එකක් ගන්න කැමැති කෙනෙකුට තමයි අපි මේ විවෘත ආරාධනාව කරන්නෙ. ඒ අයට විපස්සනාවක් වශයෙන් ඉස්සරහට යනවා නම් සක්මන අත්‍යවශ්‍යයි. එතකොට දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ දේශනා කරන්නෙ ඉරියාපත පබ්බයනෙ. එතකොට මේ සක්මන කියන එක, ඉරියාපත පබ්බයේ මේ ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති කියන එක අපිට පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් අපිට දැන් මේ සක්මන පර්යංක වශයෙන් මේක අරගෙන යන අයටනෙ මේක වැදගත්. අපි ගොඩාක් වෙලාවට හිත කලබල වෙලාවට, හිතට දුකක් වේදනාවක් ආපු වෙලාවට, සිත් තැවුලක් ආපු වෙලාවට ඇඳ බදාගෙන නිකං ඉන්න තමයි ආස. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද, අර සිත් තැවුල වේදනාව වැඩිවෙනවා. ඒ නිසා අපි සාමාන්‍යයෙන් උපදෙස් දෙන්නෙ සිතේ ලොකු විසිරීමක් කලබලයක්, සිත් තැවුලක්, වේදනාවක් තියෙනවා නම් ඒ අය පර්යංකයට නොයා යුතුයි, පර්යංකයට යන්න හොඳ නෑ මනස ඒකාග්‍ර වෙන් නෑ. පර්යංකය සාර්ථක වෙන් නෑ. ඒ වෙලාවට සක්මන තමයි වැදගත් වෙන්නෙ. සක්මනින් විශාල ප්‍රයෝජනයක් එනවා මනස සිත් තැවුලකින් තියෙනවා නම්, ප්‍රශ්නයකින් තියෙනවා නම්, කලබලයකින් තියෙනවා නම් ඒවගේ අවුලක් තියෙන වෙලාවට, මනසේ පීඩාවක් තියෙන වෙලාවට සක්මන් කරන්න. සක්මනින් ඒ තත්වය සන්සිඳෙනවා. ඊටපස්සෙ පර්යංකයට ගියොත් සාර්ථකයි. එහෙම නැතිව අපි පුරුදු වෙලා ඉන්නෙ එහෙම දෙයක් වුනාම ඔහේ ඉඳගෙන ඒක ගැනම කල්පනා කර කර ඉන්න.

ඒ නිසා තව තියෙනවා පර්යංකයේදී අධිකව නින්ද යනවා නම්, සමහර අය ඉන්නවා ඉඳගත්තු වෙලේ ඉඳලම නිදි කිරනවා. පර්යංකයේ යම් යම් හේතු මත නින්ද එනවා. නමුත් මුලු පර්යංක කාලයම නින්ද අධිකයි නම් ඔන්න ඒගොල්ලන්ට සක්මන වැඩි කරන්න පුලුවන්. මොකද සක්මනේදී නින්ද යන්න තියෙන ඉඩකඩ අඩුයිනෙ. ඒ නිසා සක්මන වැඩි කලාමත් සමහර වෙලාවට අර නින්දට උත්තරයක් එන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ඉතින් පර්යංකයේදී ඒත් නින්ද යනවා නම් සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ලෝකෙ හිටගෙන මේ පර්යංක භාවනාවේ කරන දේ හිටගෙන කරන්නත් පුලුවන්. ගොඩාක් වෙලාවට සක්මනින් පස්සෙ හිටගෙන භාවනා කරන යෝගාවචරයොත් ඉන්නවා හැබැයි ඒක හැමෝටම කරන්න බෑ. අපිට පර්යංකයේදී හුස්ම දිහා බලාගෙන එක්කො බඩ පිම්බෙන හැකිලෙන එක දිහා බලාගෙන කරන මේ විපස්සනාව හිටගෙන කරන්න පුලුවන් එතකොට නින්දට ඉඩක් එන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒක හැමෝටම කරන්න බැහැ. හැබැයි අපිට අත්හදා බැලීමක් විදියට පොඩ්ඩක් අත්හදා බලන්න පුලුවන්.

ඉතින් ඔය විදියට අපි මේ කියන ගච්ඡන්තෝවා ගච්ඡාමීති කියන මේ ඇවිදිනකොට දැනුවත්ව ඇවිදින්න කියන එක සහ හිඳගෙන ඉන්න එකනෙ, දැන් අපි පර්යංකය විදියට ගන්නෙ. ඊටපස්සෙ සයානෝවා - ඇලවෙලා ඉන්න එකකුත් තියෙනවා, එතකොට මේකෙදි කරන්නෙ නිදාගන්න ගියාම වර්තමාන මානවයට ඇත්තටම නින්ද එන්නෙ නෑනෙ, නින්ද ගොඩක් දුරයි. ඇයි නිදාගන්න ගියාම තමයි ලෝකෙ තියෙන ඔක්කොම කල්පනා කරන්නෙ. හැබැයි මේ නිදාගෙන ඉද්දි මේ නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්වට අපිට අවදි වෙන්න පුලුවන් නම් සතිය තියන්න පුලුවන් නම් ඇත්තටම සැපසේ නින්ද යනවා. දැන් අපි අහලා තියෙනවා නේද මෛත්‍රියේ ආනිසංස 11 ක් තියෙන්නෙ. සුඛං සුපති සුඛං පටිබුජ්ජති නපාපකානං සුපිනං පස්සති කියලා සැපසේ නින්ද යනවා, සැපසේ අවදි වෙනවා නපුරු හීන පේන්නෑ ඔහොම ටිකක්. ඉතින් අපේ අය හිතන් ඉන්නෙ ඔය ටික මෛත්‍රියෙන් විතරයි

ලැබෙන්නෙ කියලා. මේ සතිය පුරුදු කිරීමෙනුත් ඔය ටික ලැබෙනවා. නිකමට නිදාගන්න ගියාම නිදාගන්න ඉරියව්වට සතිය පිහිටුවන්න, අවදි වෙලා බලන්න, දැනෙන්නෙ මොනවද කියන එක ගැන අවධානයෙන් හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිළීමට අවධානයෙන්, එක්කො තමන්ගේ ශරීරය ඇඳේ වැදිලා තියෙද්දි දැනෙන ස්පර්ශ වලට අවධානයෙන් නිදාගන්න, හරි සනීපෙට නින්ද යනවා. සනීපෙට අවදි වෙනවා. නපුරු හීන පේන්නෙත් නෑ, පෙනුනට එයාට ප්‍රශ්නෙකුත් නෑ. ඒක තමයි වැදගත්ම කාරණය.

ඒ නිසා මේ ආනිසංස විශාල ප්‍රමාණයක් අපිට අත්දකින්න පුලුවන් මේ ඉරියව් හතරේදි, ප්‍රධාන ඉරියව් හතරේදි සිහිය තියන් ඉන්න උත්සාහ කරනවා නම්. එතකොට දැන් අපි මේ වෙනකොට ඔන්න ඔබට කතා කලා මේ ඉරියාපත පබ්බයේ මූලික කාරණා හතර ගැන ඔබට යම් අදහසක් ගන්න පුලුවන් වෙයි. ඉතින් මේ සක්මන ගැන විශේෂයෙන් විස්තර කරන්න ඕන, ඒ ගැන විශේෂ විස්තරයක් එක්ක ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

8) [Mindful walking | සක්මන සම්පජඤ්ඤයට තුඩුදෙන හැටි | Mindfulness | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අදාළ දේශනා ටික කරගෙන යන්නෙ සතියේ ආනිසංස කියන එකෙන් තමයි අපි පටන් ගත්තෙ. ඉතින් අන්තිම වීඩියෝ එකේ අපි කතා කලේ මේ සක්මනකට ආරම්භයක් ගන්න පොඩි හැඳින්වීමක් කලා. ඉතින් අද අපි සක්මනක් එක්ක කොහොමද මේ සතිය ඉස්සරහට අරගෙන යන්නෙ කියන එක ඉරියාපත පබ්බයට අදාළව කතා කරන්නෙ. ඉතින් අපි ගොඩාක් වෙලාවට සම්ප්‍රදායානුකූලව දේවල් අල්ලගෙන ඉන්න හින්දා අපි හිතනවා භාවනාව කියන එක ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට විතරක් සීමාවෙච්චි දෙයක් කියලා. දැන් මේ සතිය පුරුදු කරන කතාවේදී මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරන්නත්, සතිමත් වෙන්නත්, සතිපට්ඨානය පුරුදු කරන්නත් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව විතරයි අවශ්‍ය කියලා. එහෙම නෑ, මේක වෙන්නෙ සමාධියට කැදරකමක් ආවොත් ඔන්න පර්යංකයට ආස වෙනවා. එතකොට එයාට සක්මන අවශ්‍ය නැහැ, පර්යංකයට තමයි කැමැති. ඉතින් ඒ සමාධියට කැදර මනසක් තියෙන අය පර්යංකයේදී එන එන හැම කරදරයක් එක්කම හැප්පෙනවා. ඒගොල්ලො කැමැති නෑ පොඩි හරි බාධාවක් එනවට.

හැබැයි විප්සසනාවේදී අපි කරදරම අපි විපස්සනාවට අනුග්‍රහයක් කරගන්නවා සතිය දියුණු කරගන්න අනුග්‍රහයක් කරගන්නවා. එතකොට විපස්සනා යෝගාවචරයාට කිසිම කරදරයක් ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මේ සමාධිය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන අයට ඒ වගේ ලොකු පළිබෝධ ටිකක් තියෙනවා. ඒ නිසා ලේසිම දේ තමයි සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන එක. ඒක සමාධියට අපේ හිත අරගෙන යනවා. සමාධිය බලෙන් ගන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. සමාධිය කියන්නෙ සතියේ අඛණ්ඩ පැවැත්ම. මම නැවතත් කියනවා. සමාධිය කියන්නෙ සතියේ අඛණ්ඩ පැවැත්ම. සතිය අඛණ්ඩව පවත්වගන්න අපි කරන්න ඕන උපක්‍රම ටික කරන්නෙ නැත්නම්, උත්සාහ ගන්නෙ නැත්නම් සමාධිය බලෙන් ගන්න බෑ. සමාධිය කියන්නෙ ප්‍රතිඵලයක්, ප්‍රතිඵල බලෙන් ගන්න බෑ ඒකට අවශ්‍ය හේතු සපයන්න ඕන. ඉතින් හරිම ලේසිම දේ අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම මතක් කරන්නෙ මේ සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන්, බේරිලා එතකොට අපි අහුවෙන්නෙ නෑ උගුල් වලට. ඒක විසින්ම අපිව සමාධියට අරගෙන යනවා. ඉතින් සක්මන කියන්නෙ ඒකට තියෙන හොඳ අවස්ථාවක්.

එතකොට අපි අද විස්තර කරන්නෙ කොහොමද මේ සක්මනකට අපි පෙළගැහෙන්නෙ කියන එක. ඉතින් සක්මනක් කියන එක මේ සතිමත් ඇවිදීමක් කරන්න කැමැති කෙනෙකුට සක්මන් කරන්න පියවර විසිපහක් තිහක් විතර තියන්න පුලුවන් බිමක් තෝරගන්න ඕන. වලගොඩැලි නැති සම බිම් තීරුවක් තෝරගන්න ඕන. ඉතින් ඒකට වැලි සහිත පොලොව තමයි ගොඩක්ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න. එහෙම නැත්නම් තණකොළ බිමක් වුනත් ප්‍රශ්නයක් නෑ. එහෙම නැත්නම් ලණු පැදුර ඊළඟට හොඳයි, සිමෙන්ති පොලොව, ටයිල් පොලොව එච්චර සෞඛ්‍ය සම්පන්න නැහැ. නමුත් තැනක් නැතිනම් ඒක හරි පාවිච්චි කරන්න අපිට පුලුවන්. එතකොට මේ සක්මනට අපි ගියාම සක්මනේ අපි සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙන්නෙ ඉස්සෙල්ලාම තමන් තෝරගත්තු බිම් තීරුවේ පොඩ්ඩක් එහාට මෙහාට ඇවිදින්න මේ බිම්කඩ තමන්ගේ මනසට හුරු වෙනකල්. නිකං පොඩ්ඩක් එහාට මෙහාට ඇවිදලා අපි සක්මන කෙළවරට ඇවිල්ලා හිටගන්නවා. එතකොට මේ සක්මනේ ආරම්භක ඉරියව්ව බවට පත්වෙන්නෙ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව. එතකොට මේ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට තමන්ගේ හිත එනවා නම් ඒ කියන්නෙ වැඩේ අල්ලලා තියෙන්නෙ. මම දැන් මේ ඇවිදිනවා නෙවෙයි, මම දැන් මේ ඉඳගෙන ඉන්නවා නෙවෙයි, මම දැන් මේ නිදාගෙන ඉන්නවා නෙවෙයි, හිටගෙන ඉන්නෙ කියලා අර අනිත් ඉරියව් වලින් මේ ඉරියව්ව විශේෂණය කරලා තමන්ට තේරුම් ගන්න පුලුවන් නම් ඒක තමයි සතිය. මම මේ හිටගෙන ඉන්නෙ කියලා මට දැනෙනවා.

ඊටපස්සෙ අපි කරන්නෙ මේ සක්මනේ කෙළවර මේ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත අරගෙන අපි ඉස්සරහට දකුණ වම වශයෙන් සාමාන්‍යයෙන් අපි මුලින්ම යෝගාවචරයාට කියන්නෙ අපි දකුණු පාදය සක්මනේ තියනකොට දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා, නෝට් කරනවා. ඊටපස්සෙ වම තියනකොට වම වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා, ඒකම විතරක් දකුණ වම, දකුණ වම කිය කියා යන එකම නෙවෙයි සක්මන. අපි මෙතනදි යෝගාවචරයාට ආරාධනා කරන්නෙ මේ යටිපතුල මහපොළොවේ වදිනකොට දැනෙන ස්පර්ශය හඳුනාගන්නා අදහසින් තමයි සක්මන යායුත්තේ කියන එක. ඉතින් මෙතන තව පොඩි දෙයක් දැනුවත් කරන්න ඕන, ඒ තමයි අපි පර්යංක භාවනාවට ගියාට පස්සෙ අපේ මූලික අරමුණ වෙන්නෙ චේතනාවක් නැති අරමුණක්, ඒ කියන්නෙ චේතනා පූර්වක අරමුණක් නෙවෙයි. හුස්ම කියන එක ස්වභාවිකව සිද්ධ වෙන සිද්ධියක්.

සක්මනේදී චේතනා පූර්වක අරමුණක් තමයි තියෙන්නෙ. එතකොට මෙතනදි ටිකක් අභියෝගාත්මක වෙන්න පුලුවන් සක්මන. මොකද අපි ඉන්න ඇස් දෙකත් ඇරගෙන තියෙන්නෙ, ශබ්දත් ඇහෙන්න පුලුවන්, නාසයට නොයෙක් ගඳ සුවඳ දැනෙන්න පුලුවන්, ඇඟත් චේතනාත්මකව වැඩ කරනවා. ඒ නිසා අර පර්යංකයට වැඩිය අභියෝගාත්මකයි, ඒ නිසා තමයි මම හිතන්නෙ මම කලින් වීඩියෝ එකේ සඳහන් කලා මේ අභියෝග මැද්දෙ ගන්න සමාධිය ශක්තිමත්. පර්යංකයට වැඩිය. ඉතින් අපි මේ විදියට මේ දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන ඉදිරියට යද්දි හරියටම මේ දකුණ වම කියන පියවරත් එක්ක සතිය පිහිටුවන්න පටන් ගත්තොත් අවධානය දීගෙන ඉන්න පුලුවන් වුනොත් මේ අරමුණේ එක එක ලක්ෂණ අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. අරමුණේ රහ අහුවෙනවා. ඒ කියන්නෙ යටිපතුල මහපොළොවේ වදිනකොට දැනෙන තද ගති, උණුසුම් ගති, සීතල ගති, බර ගති ඔය වගේ දේවල් ස්වභාව ටිකක් අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. ඉතින් ඒ දේවල් හඳුනාගන්නා අදහසින් දක්නාසුළු අදහසින් තමයි අපි සක්මනට බහින්නෙ.

ඉතින් ඔය විදියට සක්මනේ පියවර අපි විස්සක් තිහක් ගිහිල්ලා සක්මනේ කෙළවරට ගිහිල්ලා හැරෙන්න ඕන. නමුත් මෙතන තියෙනවා අභියෝගාත්මක තැනක්. සක්මන කෙළවරට ගිය ගමන් අපේ අවධානය කැඩෙනවා, නැතිවෙනවා. අපිට හිතෙනවා වටපිට

බලන්න, ඔළුව උස්සලා වටේ තියෙන්නෙ මොනවද බලන්න. අර ගෙනාපු ඒකලාසය, ගෙනාපු සති ධාරාව සක්මන කෙළවරදී කඩාගෙන තමයි අපි හැරෙන්නෙ. හැරුනාට පස්සෙ ඉතින් ආයෙත් අපිට මුල ඉඳලාම පටන් ගන්න ඕන. මේ නිසා තමයි ගොඩාක් වෙලාවට ඔය සක්මන් භාවනාව කරන අයට සාර්ථක ප්‍රතිඵල ගොඩාක් අයට එන්නෙ නැත්තෙ මෙන්න මේ කෙළවරදි, සක්මන කෙළවරදි සතිය බිම දානවා. එතන ඉතාම අභියෝගාත්මකයි. සාමාන්‍යයෙන් තීරුව දිගේ ඇවිදගෙන යනවාට වැඩිය අභියෝගාත්මකයි සක්මන කෙළවරදි. ඉතින් එතකොට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඔතනදි මතක් කරන්නෙ අපි දන්නවා නම් සක්මන කෙළවරේදී මගේ සතිය කැඩෙන්න ඉඩ තියෙනවා, මගේ සතිය නැතිවෙන්න ඉඩ තියෙනවා, අසතියට වැටෙන්න ඉඩ තියෙනවා, සතිය හැලෙන්න ඉඩ තියෙනවා කියලා ඒකට ලෑස්ති වෙලා යන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ මේ තැනට ගියාම මගේ සතිය නැතිවෙනවා, ඒ නිසා මම හොඳ ලෑස්තියකින් සූදානමකින් යන්න ඕන, ඒ සක්මන කෙළවර හැරෙන ඉරියව්වට සතිය ගන්න. ලෑස්ති වෙලා ගියාට පස්සෙ අපි යන්නෙ විශේෂ අතිරේක සතියකින්, අතිරේක වීර්යයකින්, අවධානයකින්. එතකොට අපිට මේ සක්මන කෙළවර හැරෙන සිදුවීම් මාලාවේදීත් අපිට සතිය තියාගන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා.

එතකොට මේ විදියට අපි සක්මනට මේ හැරෙන ඉරියව්වේදීත්, තීරුව දිගේ යන ඉරියව්වේදීත් යද්දිත් මෙහෙම සිහිය තියාගෙන යද්දි අපි පුලුවන් තරම් උත්සාහ කරන්නෙ වැඩි පියවර ගානක් හිත පිට යන්නෙ නැතිව, හිත විසිරෙන්නෙ නැතිව, හිත වෙන අරමුණු වලට යන්නෙ නැතිව වැඩි පියවර ගාණක් සිහිය තියන්න තමයි, සතිය පවත්වන්න තමයි අපි උත්සාහ කරන්නෙ. එතකොට මේ විදියට වැඩි පියවර ගාණක සිහිය තියන්න උත්සාහ ගනිද්දිත් අර කෙළවර හැරෙනකොට සතිය තියාගන්නත් අපිට පුලුවන් වුනොත් ඔන්න අපේ සති ධාරාව ශක්තිමත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. මොකද අපි මේ විශාල අභියෝග ටිකක් මැද්දෙ තමයි මේ සතිය පටන් ගන්නෙ. පර්යංකයේදී අපි ගොඩාක් අභියෝග පහ කරගෙන, අභියෝග නැති සාමකාමී තැනක තමයි පර්යංකය කරන්නෙ. එතනදි ගන්න සති ධාරාව ලොකුවට ශක්තිමත් නැහැ. අභියෝගයක් මැද්දෙ උපයන එක තමයි ශක්තිමත් වෙන්නෙ. ඉතින් ඔන්න ඔය විදියට අපි සක්මනක් කරන්න මුලින්ම උපදෙස් දෙන්න ඒ විදියට. දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. අපි සක්මනක් විනාඩි තිහක්වත් පැනලා කරන්න ඕන. කරලා විනාඩි තිහෙන් පස්සෙ පර්යංකයකට ගියොත් පර්යංකය අතිසාර්ථක වෙනවා.

ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ලෝකෙ භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය විදියට සඳහන් කරන්නෙ සක්මන් භාවනාව, සක්මනක් කරන එක. අපි දැනගන්න ඕන ඒ වාසිය ගන්න. පර්යංකය සාර්ථක කරගන්න ගන්න තියෙන ඔක්කොම වාසි අපි ගන්න දැනගන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ පර්යංකයකට කලින් සක්මනකට යන්න ඕන. ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මට මතකයි නිතරෝම කියලා තියෙනවා,යම්කිසි භාවනා මධ්‍යස්ථානයක සාර්ථක භාවනාවක් සිද්ධ වෙනවාද එතන තියෙන භාවනාව නිවැරදි එකක්ද එතන තියෙන භාවනාව මොනවගේද කියලා තේරුම්ගන්න පුලුවන් ස්ථාන දෙකක් තියෙනවා භාවනා මධ්‍යස්ථානය ඇතුලේ. ඒ තමයි සක්මනයි,වැසිකිළියි. සක්මනෙනුයි වැසිකිළිවලිනුයි හිතාගන්න පුලුවන් කියනවා ඒ භාවනා මධ්‍යස්තානයේ භාවනාවේ හැටි. ඒ නිසා මේක ගොඩක් අයට තේරුම් ගන්න බැරිවෙයි. ඒ නිසා නිතර ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා සක්මන කියන එක කෝවිලක් වගේ,දේවාලයක් වගේ තියාගන්න. සක්මනේ තියෙන තණකොළ ගලවලා වැලි සම කරලා ඒකට බැස්සහම,සක්මනට බැස්සහම බැස්ස පමණින්ම මනස ඒකාග්‍ර වෙනවා වගේ ගතියකට සක්මන පූජනීය

තැනක් විදියට තියාගන්න කියනවා. මොකද ඒක භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍යය විදියට ගන්නෙ. අපි සක්මන පැත්තකට විසික් කලාට මේ මනස කියන එක ඉස්සරහට දියුණු කරගෙන යන්න ඇත්තටම සක්මන අත්‍යවශ්‍යයි.

ඉතින් මේ නිසා තමයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ සෙන්ටර් එකක භාවනාව මොන වගේ එකක්ද කියලා දැනගන්න හොඳම එකක් තමයි සක්මනයි වැසිකිළියි. ඉතින් අපේ වර්තමාන මානවයාට වෙලා තියෙන්නෙ මේ දෙපා වලට පාවහන් ඇවිල්ලා, යාන වාහන ඇවිල්ලා මහපොළොවේ ඇවිදින්න ලයිසන් එක නැතිවෙලා කියලා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ. අපේ වර්තමාන මානවයට මහපොළොවේ ඇවිදින එක ලැජ්ජාවක් බවට පත්වෙලා. කිලෝමීටර් භාගයක් පයින් යන එක මදිකමක් වෙලා. ඉතින් මේ විපස්සනාවේ රහ දන්න, සතියේ රහ දන්න අය පයින් ඇවිදින්න ආස කරනවා. පයින් ඇවිදින එකට ප්‍රේම කරන්න පටන් ගන්නවා. මොකද ඒගොල්ලො දන්නවා ඒකෙ තියෙන ප්‍රතිලාභ. ඉතින් මම හිතුවා අද මේ සක්මන සම්බන්ධ කතාවට එකතු කරන්න ඊළඟට අපිට කතා කරන්න තියෙන සම්පජඤ්ඤ පබ්බයට සම්බන්ධ වෙන කෑල්ලක්. ඒ කියන්නෙ ඉරියාපත පබ්බයෙන් සම්පජඤ්ඤයට මාරුවෙන තැනදී අපි දැනගත යුතු සුතමය වශයෙන්වත් අඩුගානෙ දැනගෙන ඉන්න වටින කාරණා ටිකක්. මේක ප්‍රායෝගිකව එක වරක් දෙවරක් ජීවිතයට, දවසට එකපාරක් දෙපාරක් පුහුණු වුනත් කමක් නෑ සුතමය වශයෙන් දැනගෙන ඉන්න එකත් වටින නිසා කාරණා කිහිපයක් ඉදිරිපත් කරන්නෙ.

ඒ කියන්නෙ අපිට තියෙනවා ධර්මයේ සම්පජඤ්ඤ හතරක්. සාත්තක සම්පජඤ්ඤය, සප්පාය සම්පජඤ්ඤය, ගෝචර සම්පජඤ්ඤය, අසම්මො සම්පජඤ්ඤය කියලා. මේ ටික සතිපට්ඨානයේදී මේ සතිය පුරුදු කරන ගමනේදී අපිට අනිවාර්යයෙන්ම වැදගත් වෙන කාරණා හතරක්. ඉතින් මේ ඉරියාපත පබ්බයේ ඉඳලා සම්පජඤ්ඤ පබ්බයට හුවමාරු වෙන අතරේදී අපිට මේක දැනගෙන ඉන්න එක ඉතාම වටිනවා. අපි දැන් බලමු මේ එක එක කාරණාවක් කොහොමද අපේ මේ කරගෙන යන සති පුහුණුවට වැදගත් වෙන්නෙ කියලා.

දැන් මේකෙ පළවෙනි එක තමයි සාත්තක සම්පජඤ්ඤය. ඒ කියන්නෙ දැන් උදාහරණයක්; අපි පර්යංකයේ ඉන්නෙ. අපි පර්යංකයේ ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඔන්න කොහේහරි රිදෙන්න ගන්නවා. නැත්නම් අපි තියපු එලාම් එක වදිනවා. එහෙම නැත්නම් කම්මැලිකමක් එනවා, ඉඳගෙන ඉන්න බෑ වගේ හිතෙනවා, එතකොට අපි කරන්නෙ එක්කො ඉරියව්ව මාරු කරනවා, නැත්නම් පර්යංකයෙන් නැගිටිනවා. එතකොට මේ නැගිටින්න හිතෙන තැනදී අපිට බලන්න කියනවා, විමසලා බලන්න කියනවා මම මේ නැගිටින්නෙ නැත්නම් මේ ඉරියව්ව මාරු කරන්නෙ අර්ථය පිණිස දේකටද, අර්ථවත් දේකටද මං මේ දේ කරන්නෙ කියලා විමසලා බලන්න කියනවා, මේක සක්මනටත් අදාළයි. අපි යනවා සක්මනට පැය භාගයක් සක්මන් කරන්න කියලා. හැබැයි අපිට විනාඩි පහක් දහයක් යනකොට ඉන්න බෑ, සක්මන් කරන්න බෑ හිතිලා එක්කො ඉඳගන්නවා, එක්කො ඒක අතහරිනවා. එතකොට විමසලා බලන්න කියනවා විපස්සනා ගුරුවරු මම මේ සක්මනෙන් බැහැර වෙන්නෙ සක්මනෙන් බැහැර වෙලා අයින් වෙන්නය න්නෙ අර්ථවත් දේකටද, අර්ථයක් ඇති දේකටද කියලා හිතන්න කියනවා. එහෙම අර්ථයක් නැත්නම් දිගටම සක්මන කරන්න, දිගටම පර්යංකයේ ඉඳගෙන ඉන්න කියලා කියන්නෙ. දිගටම ඒ ඉරියව්වෙන් ඉන්න. අපි මේ ඉරියව්ව මාරු කරන්න හදන්නෙ අර්ථවත් දේකටද කියලා විමසලා බැලිය යුතුයි මේක සාත්තක සම්පජඤ්ඤය වශයෙන් සරලව අපි උගන්වනවා. ඒක අපිට මේ විපස්සනාවට අපි මේ කරගෙන යන සති පුහුණුවට ඉතාම වැදගත්. මොකද මේක පුහුණුවේ යෙදෙන පිරිසක් ඉන්නවා නම් මේක අහගෙන ඒගොල්ලන් දන්නවා ඇති

ඒගොල්ලන්ට වෙච්චි දේවල් පර්යංකයට ගියාම විනාඩි පහක් දහයක් යනකොට ඇස් අරින්න හිතෙනවා. කහන්න හිතෙනවා, ඉරියව්ව මාරු කරන්න හිතෙනවා, අනේ අද නම් බෑ හෙට කරනවා කියලා අතාරින්න හිතෙනවා. සක්මනකට ගියත් එහෙමයි. ඉතින් ඒකෙන් ගැලවෙන්න අපිට යොදාගන්න පුලුවන් හොඳ උපක්‍රමයක් තමයි මේක. මං මේ අර්ථවත් ඇති දේකටද මේ කරගෙන යන වැඩේ නවත්තන්නෙ, මාරු කරන්න හදන්නෙ. ඕක සාත්තක සම්පජඤ්ඤය වශයෙන් ගලපගන්න පුලුවන් සක්මනටත්, පර්යංකයටත්.

ඊටපස්සෙ දෙවෙනි එක තමයි සප්පාය සම්පජඤ්ඤය. ඒ කියන්නෙ මම මේ සක්මනෙන් බැහැර වෙන්න යන එක, පර්යංකයෙන් බැහැර වෙන්න යන එක, නැත්නම් මේ ඉරියව්ව මාරු කරන්න හදන එක සෞඛ්‍ය සම්පන්නයිද කියලා විමසිය යුතුයි. ඒ කියන්නෙ මම මේ කරගෙන යන සති පුහුණුවට මේක සෞඛ්‍ය සම්පන්නව උදව් වෙනවාද කියන එක, මේ කරන හුවමාරුව. සක්මනෙන් අයින් වෙන එක, බැහැර වෙන එක, පර්යංකයේදී ඉරියව් මාරු කරන එක ඇස් අරින එක මේක සෞඛ්‍ය සම්පන්නයිද මං මේ කරගෙන යන සතිමත් පුහුණුවට කියලා විමසන්න කියනවා. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මේක ගිහි අයටවත් කරන්න ලේසි නෑ. පැවිදි අයටත් ලේසි දෙයක් නෙවෙයි. ඉතින් මේක දැනගෙන හිටියොත් නමුත් සූත්‍රමය වශයෙන් දැනගෙන හිටියොත් අඩුගානෙ දවසකට එකපාරක් දෙපාරක් හරි අපිට මේක ගලපගන්න පුලුවන් වෙයි. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ කාරණා දෙක, මේ පළවෙනි කාරණා දෙක, සම්පජඤ්ඤ හතරෙන් පළවෙනි දෙක සාත්තක සම්පජඤ්ඤයයි, සප්පාය සම්පජඤ්ඤයයි අපිට කවුරුවත් කියලා දෙන්න එන්නෙ නෑ. මේක සාමාන්‍ය බුද්ධියට ගෝචර වෙන්න වෙන්න ඕන, අපිටම තේරෙන්න ඕන අපිට මේ කරගෙන යන වැඩේට මේක අර්ථවත්ද නැත්නම් මේක සෞඛ්‍ය සම්පන්නද කියන එක විමසගන්න අපිටම තේරෙන්න එන්න ඕන කියනවා, එහෙම කවුරුවත් කියලා දෙන්න එන්නෙ නෑ.

එතකොට ඔය මුල් කාරණා දෙක ගැන අපිට වග වෙන්න පුලුවන් නම් ඊළඟට තියෙන තුන්වෙනි එක තමයි ගෝචර සම්පජඤ්ඤය, ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු දැන් අපි ඉඳගෙන ඉඳලා පර්යංකයේ ඉඳලා පර්යංකය අතරමැදදි අපි නැගිටින්න යනවා, සක්මනට හරි යන්න ඕන කියලා පර්යංකයෙන් අයින් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් නිකං ඔය ඉරියව්ව මාරු කරනවා, සක්මනෙන් බැහැර වෙන්න හදනවා. එතකොට අපි මේ කරන්න යන එක, අපි මේ කරගෙන යන පුහුණු වෙමින් යන සති පුහුණුවට අදාළ දෙයකටද මං මේ ඉරියව්ව මාරු කරන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ ඉරියව් මාරු කිරීම මේ සක්මනෙන් බැහැර වීම පර්යංකයෙන් නැගිටීම සතියට අදාළ නැති, ගෝචර නැති දෙයක්ද, නැත්නම් සතියට අදාළ ගෝචර දෙයක්ද කියලා බලන්න ඕන කියන එක තමයි මේ කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සතියෙන් ඉන්න පුලුවන්, සතියට අනුග්‍රහ කරන දෙයක්ද කියලා විමසන්න කියලා තමයි මේ කියන්නෙ. මේක ගෝචරයිද සතියට. ඒක තමයි බලපාන්නෙ අපි මේ කරගෙන යන වැඩේ ගෝචරයිද කියලා බලන එක බලපානවා හතරවෙනි සම්පජඤ්ඤයට අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤයට.

එතනදි මේ අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය කියන එක හරි විශේෂිත දෙයක්. දැන් මේ සම්පජඤ්ඤය කියන්නෙම නුවණ කියන එකනෙ. සරල අර්ථය. එතකොට මේක විස්තර කරලා බැලුවොත් මට මතකයි අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එක තැනක විස්තර කරනවා සම්පජඤ්ඤය කියන වචනයේ අර්ථය. එතනදි මේ සම්පජඤ්ඤ කියන වචනෙ කෑලි තුනකට කඩනවා. 'සං' 'ප' 'ජඤ්ඤ' කියලා. 'සං' කියන එක, එක කෑල්ලක්, 'ප' කියන එක තව කෑල්ලක්, 'ජඤ්ඤ' කියන එක තව කෑල්ලක්. මෙතනදි සං කියන එකට අර්ථ ගොඩාක් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එතන පැහැදිලි කලා මට මතකයි. සං කියන එකට

ගන්න පුලුවන් සම්පූර්ණ වූ කියන අර්ථය, නැත්නම් තමන් විසින්ම කියන අර්ථය, නැත්නම් ඍජු කියන අර්ථය ගන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ මේ ඇස් පනාපිට තියෙන අත්දැකීමකින් තමන් විසින්ම සම්පූර්ණ වූ දෙයක් ගන්නවා කියන අර්ථය සං කියන කෑල්ලෙන් ගන්නෙ. ප කියන එකෙන් විස්තර කරන්නෙ විවිධ වූ විචිත්‍ර වූ විවිධ පැතිකඩවල් වලින් කියන අර්ථය. එතකොට මේකෙ ජඤ්ඤ කියන එකෙන් කියන්නෙ යථා ස්වභාවය වටහාගන්නවා කියන එක. එතකොට මේ කෑලි තුනම එකට එකතු කලාම එන අර්ථය තමයි අපේ මේ ඇස්පනා පිටට, ඇස් ඉදිරියට මේ මොහොතේ මේ වර්තමානයේ එන අත්දැකීමකින් තමන් විසින්ම හාත්පසින් සම්පූර්ණ වූ විවිධ වූ විචිත්‍ර වූ වශයෙන් විවිධ පැතිකඩවල් වලින් මේක යථා ස්වභාවයෙන් මේක වටහාගන්නවා කියන එක. ඒ කියන්නෙ මේ අත්දැකීම යථා ස්වභාවයෙන් තේරුම් ගන්නවා කියන එක තමයි සම්පජඤ්ඤ කියලා කියන්නෙ. ඕක තමයි අපි කෙටියෙන් නුවණ කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් මේ කියන අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය කියන එක, ඒකට අසම්මෝහ කියන්නෙ මුලාවක් නැතිව කියන එකත් එක්ක ගන්නෙ. දෙකේම එකම වගේ අර්ථයක් තියෙන්නෙ. මේ සම්පජඤ්ඤය කියන එක අපි කලිනුත් දේශනා වලා කියලා තියෙනවා මේක එකපාරට එන්නෙ නැහැ. මේක ක්‍රමානුකූලව එන දෙයක්. මේ සම්පජඤ්ඤය කියන එක එන්න කලින් අපි ළඟ මූලික සුදුසුකම් ටිකක් තියෙන්න ඕන. ඉතින් ඒක අපි කලින් ඉදලා පෙලගස්වලා තියෙනවා, කියලා ඇති, මතක තියෙනවාද මන්දා.

ඉතින් දැන් උදාහරණයක් විදියට කිව්වොත් අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ සතිය පුරුදු කරන වැඩේට බහින්නෙ ශ්‍රද්ධාවෙන්නෙ. අපි කොහෙන් හරි සූතමය වශයෙන් දේශනාවක් අහලා අපිට හිතෙනවා මේක කරලා බලන්න. මේ ජීවිතේදීම මේක අත්දකින්න පුලුවන්, සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් කියන හැඟීමෙන් මේක කරලා බලන්න කැමැත්තක් එනවා, විශ්වාසයක් එක්ක. හැබැයි මේ ශ්‍රද්ධාව අර මල් පහන් පූජා කරන්න, පින්කම් කරන්න, සාදු කියන්න තියෙන ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව නෙවෙයි. ඒකෙන් මේක කරන්න බෑ. ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාවෙන් මෙතෙන්ට එන්න බෑ. මේකට සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ ඕකප්පන ශ්‍රද්ධාව. ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාවෙන් එහාට ගිහිල්ලා මේක කර බැලීමේ කැමැත්ත එනවා. ඒකෙන් අපි වීර්යයක් කරනවා, ආතාප වීර්යය කියලා අපි කලින් විස්තර කලා. ආතාප වීර්යයෙන් අපි සතිය කියන එක පුරුදු කරනවා. එතකොට එකලාසයක් එනවා. ඒ කියන්නෙ සති ධාරාව අඛණ්ඩව යම් කාලයක් පවත්වන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒකෙන් අපිට සමාධියක් එනවා. ඉතින් අපි මේ විපස්සනාවේදී කතා කරන්නෙ ක්ෂණික සමාධිය. ඒ කියන්නෙ මේ සීඝ්‍රව වේගයෙන් වෙනස් වෙන අරමුණුත් එක්කම හිත සමානුපාතිකව පවත්වන සමාධියක් මේ විපස්සනාවේදී අපි කතා කරන්නෙ. ඔන්න ඔය කාරණා ටික පෙළගැස්වෙනකොට තමයි සම්පජඤ්ඤය කියන වැටහීම කියන යථා ස්වභාවයෙන් තේරෙනවා කියන එක එන්නෙ. ඔය කතා කලේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ.

පස්වෙනි ප්‍රඥාව කියන එකට තමයි මේ සම්පජඤ්ඤය කියන එක ගැලපෙන්නෙ. ඉතින් ඒක සම්පජඤ්ඤය බලෙන් අපිට ගන්න බැහැ. ඒක ක්‍රමානුකූල පුහුණුවකින් එන්නෙ. ඉතින් මේ වගේ ක්‍රමයකට තමයි මේ සතිය කියන එක පුරුදු පුහුණු වෙලා විපස්සනාව කියන එක හරියටම විපස්සනාව කියන එක ආරම්භ වෙන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් ඔන්න ඔය තැනදි මේ සත්ව පුද්ගල සංඥා, ආත්ම සංඥා දුරුවෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙතන සතෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, මෙතන කෙනෙක් ඉන්නවා, මෙතන අපිට පාලනය කළ හැකි දෙයක් තියෙනවා කියන මේ සංඥා දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවා, දුර්වල වෙන්න පටන් ගන්නවා. මොකද අපි මේ වෙනකල්ම හිතන් ඉන්නෙ කෙනෙක් මේ දේවල් කරනවා කියලා අපි හිතන් ඉන්නෙ. කෙනෙක් සක්මන් කරනවා, කෙනෙක් භාවනා කරනවා,

කෙනෙක් වැඩ කරනවා, කියන්නෙ සත්ව පුද්ගල සංඥා පූර්වකව තමයි අපි මේ දේවල් දිහා බලන්නෙ. ඒ වෙනුවට කෙනෙක් දෙයක් කරනවා නෙවෙයි, කෙරෙන දෙයක් තියෙනවා කියලා දැනෙන්න ගන්නවා. කෙරෙන සිද්ධාන්තයක් කෙරෙන සංසිද්ධියක් මෙතන තියෙනවා කියලා දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු සක්මනේදී නම් මම ඇවිදිමි කියන එක නෙවෙයි ඇවිදීමක් පවතිනවා, ඇවිදීමක් කියලා දෙයක් සිද්ධවෙනවා කියන එක පේන්න ගන්නවා. මම, මගේ, මගේ ආත්මයෙන් තොර පැවැත්මක් තියෙනවා කියන එක.

මම කියන සංඥා, මගේ කියන සංඥා, මගේ ආත්මය කියන සංඥා මේකෙදි දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවා. ඔන්න එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද, අර ශ්‍රද්ධාව ආයෙත් බලවත් වෙන්න පටන් ගන්නවා, මේ දැක්මත් එක්ක. ඒ බලවත් වීමත් එක්ක නැවත අපිට වීර්යය බලගැන්විලා එනවා, සතිය බලගැන්විලා එනවා, සමාධිය බලගැන්විලා එනවා, ආයෙත් සම්පජඤ්ඤය බලගැන්විලා එනවා. ඔය විදියට මේක circle එකක් වගේ චක්‍රයක් විදියට තමයි ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික වැඩෙන්න ගන්නෙ. එතකොට මෙහෙම තමයි සතියෙන් සම්පජඤ්ඤයට හැරවීම සිද්ධ වෙන්නෙ. ඕක තමයි අපි කලින් කියලා තියෙන්නෙ විපස්සනාවට දොර ඇරෙනවා කියලා.

ඉතින් මේ මට්ටමේදී අපිට දැනෙන්න ගන්නවා, ඇත්තටම කලිනුත් අපි මේ දේ දකින්න කලිනුත් මේ සංසිද්ධියම තමයි තිබිලා තියෙන්නෙ, අපිට පෙනුනෙ නෑ මොකද අපි බැලුවෙ නැති නිසා. ඔච්චරයි වෙනස. ඒ විතරක් නෙවෙයි, අපි දැන් මේ භාවනා කරන හින්දා අපිට අමුතුවෙන් දෙයක් අවබෝධ වුනා, අමුතුවෙන් දෙයක් තේරුනා නෙවෙයි, භාවනා නොකරන අය තියෙන්නෙත් ඕකම තමයි. ඒගොල්ලන්ට පේන් නෑ, ඒගොල්ලන් මේක බලන්නැති නිසා. ඒ නිසා මේ භාවනා කරගෙන යනකොට ගොඩක් අයට අං එනවා. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ අං එනවා කියලා. ඒ කියන්නෙ මම විතරයි වැඩ්ඩා, මට විතරයි මේක ලැබුනේ වගේ. නෑ මේක අපි හැමෝම ළඟ තියෙන ස්වභාවික ධර්මතාවයක් මේක, බලන කෙනාට පේනවා එච්චරයි වෙනස. අපි තුළ වුනත් මේ තියෙන සංසිද්ධිය, මේ ධර්මතාවය පේන්නෙ නෑ අපි බලන්නෙ නැත්නම්. බලපු හින්දා පේනවා. ඉතින් නොබලන අයට මේක මම වශයෙන්, මගේ වශයෙන්, මගේ ආත්මය වශයෙන් තමයි පේන්න ගන්නෙ. ඉ තින් එක අතකට එයාලා එහෙම හිතන එකේ, එහෙම අහුවෙලා ඉන්න එකේ වැරැද්දක් නෑ ඒක සාධාරණයි, මොකද? ඒගොල්ලන්ට මේ සත්‍යය පේන්න ඒගොල්ලන්ගේ මනස පෙළගස්වගෙන නෑ, පුහුණුවක යෙදිලා නෑ. ඉතින් ඒ නිසා එයාලට එහෙම පේනවා. ඉතින් ඒක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි.

ඉතින් මෙන්න මේ කියන තැනට අපේ මනස එන්න, අඩුගානෙ මෙතනට පයවත් තියන්න අඛණ්ඩ සති ධාරාවක් පවත්වන්න විතරයි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අඛණ්ඩව පවතින සති පුහුණුවක්, සතිය කියන එක අඛණ්ඩව පුහුණු කළ යුතුයි. ඕක තමයි ඔතෙන්ට එන්න අපි විසින් කළ යුතු වෙන්නෙ. ඉතින් ඔය තැනදි අපේ මනසට තේරෙන්න ගන්නවා, අපි පින් කරලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියලා මේක අවබෝධ වෙන්න ඕන කියලා. ඉතින් අනිත්‍යයි කියලා කියන්නෙ ඔය තැනට ආවට පස්සෙ ඒ යෝගාවචරයාට පේන්න ගන්නවා කිසිම චිත්ත ක්ෂණ දෙකක් සමාන නෑ කියලා පේන්න ගන්නවා. කිසිවක්ම සමාන නෑ වේග වේගයෙන් ඇතිවෙන සියල්ල බිඳිලා යනවා කියලා පේන්න ගන්නවා. ඒ එකක්වත් එකකට එකක් සමාන නෑ, වෙනස්. ඕක තමයි අනිත්‍යයි කියන්නෙ. කිසිවක් සමාන නැහැ. අසමානයි. ඉතින් ඕක දකිද්දිම එයාට සහනයක් ඉස්පාසුවක් සුවයක් දැනෙන්නෙ නෑ, වෙහෙසක් දැනෙන්නෙ, ධරතයක් දැනෙන්නෙ, පීඩාවක් දැනෙන්නෙ. ඕක තමයි දුකයි කියන්නෙ.

ඊටපස්සෙ දැනෙන්න ගන්නවා මේක අපිට පේන්නෙ නැත්තෙ මේක අපිට පේනකොට අපිට බලන්න බැරි මේක අපිට පේනකොට මේක ඉවසන්න බැරි, මේක දරාගන්න බැරි, මේක බාරගන්න බැරි අපිට තියෙන ආත්ම දෘෂ්ටියේ බලවත්කම නිසා. ඒ නිසා අපි අනුන්ගේ දේවල් තමයි බල බල ඉන්නෙ. මේ තමන්ගේ දේ තමන් කියලා අල්ලගෙන ඉන්න මේ ඇතුලේ මම වශයෙන්, මගේ වශයෙන්, මගේ ආත්මීය වශයෙන් ගන්න දෙයක් නෑ කියලා පේන එකට අපි බලන්න කැමැති නෑ ඒක දරාගෙන ඉන්න අපිට ශක්තිය නෑ, ඒකට මූණ දෙන්න අපිට පණ නෑ. ඒ හින්දා අපි ඒක පැත්තකට දාලා අනුන්ගේ ඒවා බල බලා ඉන්නවා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඇහිලා තියෙනවා මට මේ මැරෙන වෙලාවටත් පෙන්නෙ ඔන්න ඕක තමයි. මැරෙන වෙලාවට දැනෙන්න ගන්නවා, ඒ හින්දා තමයි භය වෙන්නෙ, සහළුවන්නෙ. ඒකයි කියන්නෙ මැරෙන්න කලින් මේක අත්දැකලා ඉන්නෙ. එතකොට මරණයට සුන්දරව මුහුණ දෙන්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ නිසා මම සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ නිවන පැත්තකින් තියලා මැරෙන්න ලෑස්ති වෙන්න කියලා. එතකොට ඒකම තමයි නිවන් මග, ඒක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. එතකොට අපි මෙතුවක් කල් බාහිරට අවධානය දීගෙන බාහිර ලෝකෙ දිහා බල බලා ඉන්නෙ, මේ ඇතුලාන්තයේ තියෙන සත්‍යයට අපි බයයි. ඒකට මුහුණ දෙන්න තරම් පෞරුෂයක් නෑ. ඉතින් ඒ බය නිසා අපි සමහර මිනිස්සු අර මැජික් හොය හොයාත් යනවා. ඇයි මේ සත්‍යයට බයයි, සහළුවනවා. ඉතින් මරණීය මොහොතේදී මේ සත්‍යය පේනවා නම් ඒකට අපි සහළුවනවා, අපි ජීවිතේ පළවෙනි වතාවටනේ මේක අත්දකින්නෙ. මම නැතිවෙලා යනවා මගේ කියන එක, මගේ ආත්මීය සංඥා, මාගේ ආත්මය වශයෙන් අල්ලගත්ත දේවල් ගැලවිලා යනකොට සහළුවනවා. ඊටපස්සෙ ඉතින් කොහේ ඉපදෙනවද දන්නෑ ගිහිල්ලා. ඒ හින්දා මැරෙන්න කලින් අපිට මේක අත්දකින්න පුලුවන්. මරණයේ ස්වභාවය, මරණයේ අත්දැකීම අත්දකින්න පුලුවන්. ඒක විපස්සනා යෝගාවචරයාට විතරක් අයිති දෙයක්. ඒ නිසයි කියන්නෙ අපි මේ බාහිරාවර්තී මනස දැන් අන්තරාවර්තී කරන්න. ඒක කරන්න තියෙන්නෙ සතිය හරහා. ඉතින් අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි බලමු ඊළඟ කොටස් ගැන කතා කරන්න. තෙරුවන් සරණයි!

9) සම්පජඤ්ඤ පබ්බය | Mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා ටික තමයි කරගෙන යන්නෙ. අද කතා කරන්නෙ සම්පජඤ්ඤයටම සම්බන්ධ වෙන කොටස් ටිකක්. ඊටපස්සෙ අපි ඊළඟ කොටසට යනවා. ඉතින් අපි කලින් දේශනා වල සඳහන් කලා විපස්සනාව වැඩ පටන් ගන්නෙ, විපස්සනාව කියන එක ආරම්භ වෙන්නෙ මේ සම්පජඤ්ඤය කියන එක සතියට එකතු වෙන තැනදි කියලා. ඉතින් මෙහෙම අපි සාමාන්‍යයෙන් සම්පජඤ්ඤය කියන එක ටික ටික එකතුවෙන්න පටන් ගත්තහම, සාමාන්‍යයෙන්, උදාහරණයක් විදියට ගත්තහම සක්මන පර්යංකයේ එදිනෙදා වශයෙන්නෙ අපි මේ සිහිය තියන්න උත්සාහ කරන්නෙ. එතකොට අපි සක්මන ගත්තොත් අපි සාමාන්‍යයෙන් මුලින්ම යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙන්නෙ, දකුණ වම වශයෙන්, දකුණු පාදය වම් පාදය මෙනෙහි කරමින් ඉස්සරහට යන්න. ඊටපස්සෙ මේ දකුණ සහ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යටිපතුලට දැනෙන්නේ මොනවද කියලා ඉස්සරහට යද්දි මේ මෙනෙහි කිරීම් අස්සෙත් හිතට පිට පනින්න ඉඩක් තියෙනවා කියලා අහුවෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේ දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යන අතරේ හිත පිටපනින්න ඉඩක් හොයනවා. සිතුවිලි ශබ්ද වේදනා එක්ක පිට පනිනවා. සමහර විට රූප ඒක පිට පනිනවා. එතකොට දැනගන්න ඕන යෝගාවචරයා එක්කො මේක වාර්තා කරන්න ඕන ගුරුවරයාට, නැත්නම් සූතමය වශයෙන් දැනුවත් පොහොසත්

යෝගාවචරයෙක් නම් දැනගන්න ඕන මේ දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යද්දිත් හිත පිට පනින්න ඉඩක් හොයනවා නම්, ඒ කියන්නෙ අපි ඒවෙලාවේදි මේ එක පාදයක් ඔසවනවා තබනවා කියලා දෙකට කඩලා මෙනෙහි කරනවා. දකුණු පාදය ඔසවනකොට ඔසවනවා. තබනකොට තබනවා. අනිකත් ඔසවනකොට ඔසවනවා, තබනකොට තබනවා වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා.

ඉතින් මෙනෙහි කරන එක විතරක්ම නෙවෙයිනෙ මේකෙන් කරන්නෙ. අපි මෙනෙහි කරද්දි මේ එසවීමේ ක්‍රියාවලියේදී අපිට දැනෙන්නේ මොනවාද, එතන සිද්ධවෙන ක්‍රියාන්විතය, ක්‍රියාදාමය, සංසිද්ධිය මොකක්ද කියලා තමයි අපි අවධානෙන් බලන්නෙ. ඔය විදියට එක පියවරක් කොටස් දෙකකට දෙකකට බෙදාගෙන කඩ කඩා බලද්දි අර හිතට පිට පනින්න තියෙන ඉඩකඩ අඩුවෙන්න ගන්නවා. නමුත් මේකත් හුරුවුනාම හිත මේ අස්සෙත් පිටපනින්න උත්සාහයක් දරනවා කියලා යෝගාවචරයාට අහුවෙනවා. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා දැනගන්න ඕන එක පියවරක් ගෙනයනවා, ඔසවනවා, තබනවා වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. එතකොට එක පියවරක් කොටස් තුනකට මෙනෙහි වෙනවා. ඒ හැම කොටසකම දැනෙන දැනීම් මොනවද, සිද්ධ වෙන සිද්ධාන්තය මොකක්ද, සිද්ධිය මොකක්ද, සංසිද්ධිය මොකක්ද කියලා තමයි අපි අවධානය දෙන්නෙ. එතකොට යෝගාවචරයාට දැනෙනවා, හිත පිටපයින්න තියෙන ඉඩකඩ ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික අඩුවෙනවා කියලා. ඉතින් මේ විදියට මේ කොටස් වශයෙන් නිකං බෙද බෙදා වෙන් කිරීමක් විතරක් නෙවෙයි කරන්නෙ කියලා අපි කිව්වානෙ. එතකොට ඔසවනවා යවනවා වශයෙන් මෙනෙහි කරද්දිත්, ඔසවනවා ගෙනයනවා, තබනවා වශයෙන් මේක කරද්දිත් දකුණ වම වශයෙන් ඔය කොහොම මෙනෙහි කරත් ඒ සෑම එකකම දැනෙන පෞද්ගලික ලක්ෂණ ටිකත් අපි බලන්න ඕන. එතකොට අපි එක එක ක්‍රියාවක වෙනස්කම් ටික දකින්නත් අපේ මනස පුරුදු කරන්න ඕන. යොමු කරන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ දකුණු පාදයෙන් වම් පාදයේ වෙනස්කම් මොනවාද, එසවීමේ ක්‍රියාවලියෙන් තැබීමේ ක්‍රියාවලියේ වෙනස්කම් මොනවාද. එසවීමේ ක්‍රියාවලියෙන් සහ ගෙනයෑමේ තැබීමේ කියාවලීන් විදියට මේකේ වෙනස්කම් අපිට දකින්නු පුලුවන් විදියට මනස අරමුණට ළං කරන්න ඕන, සනීප කරන්න ඕන, එතකොට අධික වීර්යය කලින්ට වැඩිය මතුවෙනවා. සතියත් වැඩිවෙනවා. ඒ හා සමානවම ශ්‍රද්ධාවත් වැඩිවෙනවා. සමාධියත් වැඩිවෙනවා. ප්‍රඥාවත් වැඩිවෙනවා. මොකද අපි කලිනුත් සඳහන් කලා සතියේ අඛණ්ඩ පැවැත්ම තමයි සමාධිය කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් ඔය විදියට නැවත නැවත මේ යටිපතුලට අවධානය වැඩිපුර යොමු කරන්න යොමු කරන්න හිත පිට යන වාර ගණන අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න අපේ මනසට ටිකෙන් ටික ගැඹුරකට අරන් යනවා. එතකොට තමයි මේක යාදෙන්නෙ, විපස්සනාව කියන එක, සක්මන කියන එක යාදෙන්නේ එහෙමයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි හිතන්නෙ මේ විදියට මෙනෙහි කරන්න තියෙන කොටස් ප්‍රමාණය වැඩිවෙනකොට හිත කලබල වෙයි කියලා තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් හිතන්නෙ. මොකද අපේ මනසට වැටිලා තියෙන්නෙ, බැහැගෙන තියෙන්නෙ එක අරමුණක මනස ඒකාග්‍ර කරන එකක්. දැන් මෙතන කොටස් කෑලි ගොඩාක් තියෙනවා.එතකොට යෝගාවචරයාට හිතෙන්න පුලුවන්, මෙතනදි හිස කලබල වෙයි. පිපිරෙයි, නොසන්සුන් වෙයි කියලා. ඇත්තටම එහෙම එකක් නෙවෙයි මෙතනදි වෙන්නෙ. අපි ගන්න වීර්යයත් එක්ක අපි ගන්න වීර්යයත් එක්ක මේ අරමුණු හටගන්න වේගය හා සමානවම සමානුපාතිකවම, සිහියත් තියන්න පටන් ගත්තහම මෙතන විශාල ඒකාග්‍ර බවක් එනවා. හටගන්න සෑම අරමුණක් එක්කම සිහිය, සතිමත් හිතක් සමානුපාතික වෙනකොට එතන කලබලයක් නෙවෙයි එන්නෙ. එතන එන්නෙ ඒකාග්‍ර

බවක්. හිත කර්මණ්‍ය වෙනවා එතනදි. එතකොට අපිට මේ රූප, නාම රූප වශයෙන්නෙ මේ ශරීරය බෙදිලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් මේ රූප කොටස් වලටනෙ අපි දැන් මේ රූප කර්මස්ථානයක්නෙ ඉස්සරහින් තියාගෙන යන්නෙ. එතකොට මේ රූප කොටස් වැඩ කරන විදිය අපිට හොඳට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ එක්කම නාම කොටසුත් දකින්න පුලුවන් තත්වෙකට මනස ඔන්න එනවා. ඒ කියන්නෙ එක්කො එයාට ස්වභාවිකවම මේක පේනවා. කර්මස්ථානාචාර්යවරයා උපදෙස් දෙනවා, ගුරුවරයා. අපි කකුල එසෙව්වට ඔසවන්න කලින් ඔසවන්න සිතුවිල්ලක් හටගන්න ඕන. ඒ සිතුවිල්ලෙකුත් තමයි එසවීමේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඔසවන්න හිතනවා, ඔසවනවා. තබන්න හිතනවා තබනවා වශයනේ සිතුවිල්ලක් වැඩ කරනවා. ඒ සිතුවිල්ල අල්ලන්න පුලුවන්කම එනවා. නැතිනම් ඒකට අවධානය යොමු කරන්න ඕන. මුලින්ම අපි මේ නාම කොටස දකින්න කලින් අර රූප කොටස් පිළිබඳව හොඳ පරිචයක් හදාගෙන එන්න ඕන. එතකොට තේරෙන්න ගන්නවා ඔසවනවා, ගෙනයනවා, තබනවා කියන එක මෙනෙහි කලත් ඒ අස්සෙනුත් හිත පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පිට යන්න දඟලන දැඟලිල්ලක් තියෙනවා කියලා අහුවෙනවා.

ඔන්න එතකොට අපි මේ නාම කොටස් ක්‍රියාව කරන්න හිතෙන සිතුවිල්ල අල්ලන්න අපේ මනස යොමු කරනවා. එතකොට මනසට පිට විසිරෙන්න තියෙන පිටයන්න තියෙන ඉඩකඩ සෑහෙන්න අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න අපේ මනස තවත් අරමුණත් එක්ක විශාල ඒකාග්‍ර බවකට යනවා. සහ මේ අරමුණේ යථාර්තය දකින්න පුලුවන් වෙනවා එතකොට. ඉතින් දැනි අපි මේක කිව්වෙ සක්මනටනෙ. ඕකම පර්යංකයේදීත් සිද්ධ වෙනවා. මං පර්යංකයේදී අපි ඉස්සෙල්ලාම අපිට හඳුනාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ හුස්ම වැටෙනවා කියලා, හුස්ම වැදෙන තැන මනස තියාගෙන අවධානය තියාගෙන බලන් ඉද්දි මේ හුස්ම දෙකට කැඩිලා පේන්න ගන්නවා ඇතුල් වෙන හුස්ම සහ පිටවෙන හුස්ම වශයෙන්. ඉතින් අපිට මේ එක දිගට නූලක් දිගේ මලක් අමුණනවා වගේ එක දිගට එන එන හුස්මත් එක්ක අවධානය තියන්න පුලුවන් වුනොත් ටිකෙන් ටික මේ ගොරෝසු හුස්ම සියුම් උස්ම බවට පත්වෙනවා කියලා දැනෙන්න ගන්නවා.

එතකොට අපිට මේ අවස්ථාවන් වලදි මේ ඇතුල්වෙන හුස්මේ ආවේණික ලක්ෂණ, පිටවෙන හුස්මේ ආවේණික ලක්ෂණ දකිද්දි ඒ දෙකේ වෙනස්කම් අපිට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. එහෙම එහෙම යද්දි තමයි මේ හුස්ම සියුම් භාවයට යන්නෙ. ඔය හුස්ම සියුම් වෙනකොට ඔන්න ඔය වෙනස්කම් හොයාගන්න බැරිව යනවා. ඒ කියන්නෙ මේක ආශ්වාස හුස්මද, ප්‍රශ්වාස හුස්මද කියලාවත් හොයාගන්න බැරිව යනවා. හුදු චලනයක් හුස්ම වැටෙනවා කියලා විතරක් දැනෙන්න ගන්නවා. හැබැයි අපි සතිය කියන එක වැඩි කරලා, සියුම් හුස්මට මනස ළං කරලා බැලුවොත් දැනෙන්න ගන්නවා හුස්මයි හුස්ම බලන එකයි දෙකම එකක් වගේ. හුස්ම කියන්නෙ අරමුණයි, අරමුණ දකින හිතයි දෙකම එකක් වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. ඒක හිතලා ගන්න බැහැ. ඒක හොඳට මතක තියාගන්න. හුස්ම කියන එකයි හුස්ම දකින හිතයි දෙකම එකක් වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. මුලින් තමයි මේක දෙකක් වගේ පේන්නෙ. මේ හුස්ම සියුම් වෙනකොට මනස ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික ළං කරන්න ඕන. සියුම් හුස්මට. එතකොට සතිය වැඩිවෙනවා, වීර්යයත් වැඩිවෙනවා, ශ්‍රද්ධාවත් වැඩිවෙනවා, සමාධි ප්‍රඥාත් වැඩිවෙනවා.

ඉතින් මෙන්න මේ මානසික මට්ටම් එද්දි අපි කිව්වා සම්පජඤ්ඤය එකතු වුනාට පස්සෙ සත්ව පුද්ගල සංඥා ගැලවෙන්න දියවෙන්න පටන් ගන්නවා. හුදු සිද්ධියක් විතරක් සිද්ධ

වෙන බව දැනෙනවා. හුදු නිරීක්ෂණයක් විතරක් තියෙන බව දැනෙනවා. මෙතන මම වශයෙන්, මගේ වශයෙන්, මගේ ආත්මීය වශයෙන් ගන්න දෙයක් නෑ කියන එක ඒක හිතලා ගන්න බෑ, එතනදි feel වෙනවා. ඉතින් මේක අර සක්මන පර්යංක දෙකේදිම මේක දැනෙන්න ගන්නවා. සක්මනේදී සාමාන්‍යයෙන් කියනවා දකුණෙන් වමට, වමෙන් දකුණට සතිය හරී ලස්සනට ඉතාම පහසුවෙන් හුවමාරු වෙනවා. හරියට සිනිඳු තෙල් ධාරාවක් වක්කරනකොට කැඩෙන් නැතිව හරී සනීපෙට වැක්කෙරෙනවා වගේ දකුණෙන් වමට, වමෙන් දකුණට මේක හරී සනීපෙට හුවමාරු වෙනවා. ඉතින් මේකම මේ සතිය එක්කම වීර්යය ශ්‍රද්ධාදී අනිත් ඉන්ද්‍රිය ධර්මත් සති ධාරාවත් එක්කම ගලන්න පටන් ගන්නවා. වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් මෙන්න මේ විදියට අර සතිය කඩනොවී පවත්වන්න පුලුවන් වෙනකොට සමාධිය කියන එක අපිට මේ වැඩේ කරගන්න අවශ්‍ය සමාධිය ගොඩනැගෙනවා. ඒ කියන්නෙ ධ්‍යාන සමාධි සමත සමාධි නෙවෙයි අපි මේ කතා කරන්නෙ. අපිට මේ වැඩේ කරගන්න අවශ්‍ය උපචාර සමාධි මට්ටමක් වගේ සමාධියක් එනවා.

ඉතින් මෙන්න මේ විදියට පෙළගැහුනට පස්සෙ අපි දැනගන්න ඕන මෙතෙන්ට ආපු විදිය මතක තියාගන්න. මේ මට්ටමට ආපු විදිය මතක තියාගන්න, හේතුව අනිත් දවසටත් පර්යංකයට, සක්මනට යනකොට ඒ ආපු විදියට අනුව පෙළගැහෙන්න පුලුවන්. එතකොට තමයි මේක යාදෙන්නෙ. එහෙම නැතිනම් අපි ඒ ආපු විදිය මතක නැති නම් හැමදාම මේක උඩ පහල යනවා, විකාරයක් වෙනවා. එතකොට අපි දැනගන්න ඕන මේ මට්ටමට එනකොට මං මෙතෙන්ට ආවේ කොහොමද, පටන් ගත්තෙ කොහොමද, පර්යංකයට සක්මනට ගියේ මොනවා කරලාද, කාලාද බීලද උදේ ද හවස ද, මනස තිබුනේ කොහොමද ඒ පෙළ ගැස්ම මතක තියාගෙන සක්මන පර්යංකයට ගියාට පස්සෙත් සිද්ධ වුනු සිද්ධි දාමය මතක තියාගන්න ඕන. එතකොට තමයි මේක අපිට ඒ පහසුව ඒ පරිසරය වටපිටාව හදලා දුන්නහම මේක අපිට දිනපතාම නිතර නිතර අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. එතකොට ඉස්සරහට යාගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මෙහෙම මේ මට්ටමක් ආවට පස්සෙ අපේ මනසට පුංචිම හරි ක්ලේශයක් නීවරණ වශයෙන් හටගත්තොත් දැන් අපි ඉන්නෙ සුතමය වශයෙනුත් දන්නවා අපි ඉන්නෙ වැදගත් තැනක කියලා. මනසටත් ඒක දැනෙනවා. ඉතින් මේ තැනේදී පුංචි හරි නීවරණ ධර්මයක් ආවොත් අපි උපරිමේ පසුතැවෙනවා පවක් කලාටත් වැඩියෙන්. ඒ වගේම මේ කෙලෙස් ඇවිල්ලා මේකට හානිකරයි කියලා කෙලෙස් වලට බයකුත් එන්න ගන්නවා.

ඉතින් ඇත්තටම මේක නෙවෙයි වෙන්න ඕන මෙතනදි, මෙතනදි මේ ධර්මතාවයක් පෙන්වන්නෙ. මොකද මේ සති සමාධි ප්‍රඥා කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්මත් නිත්‍ය ඒවා නෙවෙයිනෙ. අනාත්ම ධර්ම, ඒවත් දුක උපදවන ධර්ම. එතකොට ධර්මතාවයක් මෙතන පෙන්වන්නෙ කියන එක සුතමය ඥාණය තියෙන යෝගාවචරයාට දැනෙනවා පේනවා තේරෙනවා. ධර්මතාවයක් මෙතන තියෙන්නෙ අපිට ඕන විදියට මේක පවතින්නෙ නෑ. ඒක තමයි මේ පෙන්වන්න එන්නෙ කියලා දැනගන්නවා. ඉතින් සුතමය ඥාණය නැති යෝගාවචරයා සත්පුරුෂයෙක් ආශ්‍රය කරන්න ඕන. සත්පුරුෂයාගේ උදව්වෙන් තමයි මේකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට මේ අඛණ්ඩ සති ධාරාව වීර්යයත් එක්ක එක දිගට පවතින වෙලාවේ සමාධිය එකතු වුනාම මේ ධර්මතා තුන පවතින තාක් කල් සම්පජඤ්ඤය වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ ප්‍රඥාව. අඛණ්ඩ සති ධාරාවට වීර්යය එකතු වෙලා ඊටපස්සෙ ඒක හරහා තමයි සමාධිය එන්නෙ. අර ආතාපි සම්පජානො සතිමා කියන ඒ කාරණත් එක්ක සමාධිය කියන්නෙ අඛණ්ඩ සතියේ පැවැත්ම, එතකොට මේ සතියයි වීර්යයි සමාධියයි තියෙන තැන සම්පජඤ්ඤය අර

ධර්මතා තුන තියෙන තාක්කල් සම්පජඤ්ඤය පවතිනවා හටගන්නවා. වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒක ඉතින් බලෙන් ගන්න බෑ, ඒක තේරෙන්න ඕන දේශනා ටික අහපු කෙනෙකුට. බලෙන් ගන්න බැහැ ඒක. ඒක ක්‍රමානුකූල පුහුණුවකින් එන දෙයක්, උපයන්න පුලුවන් දෙයක්.

ඉතින් මේ වගේ වෙලාවට සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ මේක අනිත්‍යයිනෙ, දුකයිනෙ, අනාත්මයිනෙ,මම නෙවෙයිනෙ, මගේ නෙවෙයිනෙ, මගේ ආත්මයේ නෙවෙයිනෙ කිය කියා හිත හිතා ඉන්න එකක් නෙවෙයි මෙතෙනදි එන්නෙ. එහෙම හිතන්න වෙලාවකුත් එන්නෙ නෑ. හිතනවා නම් ඒක භාවනාවකුත් නෙවෙයි. එහෙම හිතන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ, ඒක සම්පජඤ්ඤයට ප්‍රඥාවට උදව් වෙන්නෙ නෑ. හිතනවා කියන්නෙම සති ධාරාව කැඩිලා. අඛණ්ඩ නැහැ. ඒ නිසා මෙතනදි ඒ ධර්මතාවය විසින්ම අනිත්‍ය ස්වභාවය විසින්ම අපිට අනිත්‍යය පෙන්වනවා. දුක්ඛ ස්වභාවය විසින්ම දුක පෙන්වනවා. අනාත්ම ස්වභාවය විසින්ම අපිට අනාත්මය පෙන්නුම් කරනවා. ඉතින් ඕක තමයි ධර්මය තමන් විසින්ම පෙන්වනවා. ධර්මය ධර්මය විසින්ම අපිට පෙන්නුම් කරනවා, අපි බලන් නැති එක තමයි තියෙන ප්‍රශ්නෙ. හැම මොහොතකම මේක පවතිනවා. ඉතින් ඒක ඒ ධර්මතාවය දකින්න අවශ්‍ය කාරණා ටික එතන එතන පෙළගැස්සුවොත් එතන එතනම අපිට ඒක අත්දකින්න පුලුවන්. ඒ මොහොතේම අපිට ඒක අත්දකින්න පුලුවන්. ප්‍රතිඵලය පේන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මෙන්න මෙහෙම දෙයක් අත්දැකපු නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විවෘත ආරාධනාවක් කලේ ලෝකෙ හැම කෙනෙකුටම, එන්න ඇවිල්ලා බලන්න මෙහෙම දෙයක් තියෙනවා කියලා. ඒක තමයි ඒහිපස්සික කියන ගුණයක් තියෙන්නෙ ධර්මයට. අපි මේක අත්දැකලා තියෙනවා, ඉතින් මේක ඔයාලත් ඇවිල්ලා අත්දකින්න පුලුවන්. ඔයාලා ගාව නැති දෙයක් නෙවෙයිනෙ, මේක දකිනවා කියන එක මේ ධර්මතාවය කියන එක අපේ බලපුලුවන්කාරකමක් අපේ හැකියාවක් නෙවෙයි, ඒක ලෝකෙ පවතින ස්වභාවය. අපි බලන්නැති හන්දා පේන්නෙ නෑ, ඉතින් වෙන කෙනෙකුටත් අපිට ආරාධනා කරන්න පුලුවන්. මොකද ඒ කෙනා ළඟත් මේ ධර්මතාවය තමයි පවතින්නෙ, එන්න ඔබට බලන කෝණය අපි කියලා දෙනවා, බලන බැල්ම. ඒකෙන් බැලුවොත් පේනවා. නැත්නම් පේන් නෑ. ඉතින් මේ වගේ තැන්වලදි ගොඩාක් වෙලාවට මේ මට්ටමට ආවට පස්සෙ නිවන වෙනුවෙන් මිනිස්සු කරන බොළඳ වැඩ ටික නතර වෙනවා. මිනිස්සු කරන, ඒකට අන්තවාදී වෙනවා නෙවෙයි. ඒ බොළඳ වැඩ ටික ටික හැලෙන්න පටන් ගන්නවා. චින්තාමය වශයෙන් ඔය මිනිස්සු හිත හිතා නිවන් යන්න හදන්නෙ. මේක අනිත්‍යයි, මේක දුකයි, මේක අනාත්මයි කිය කියා හිත හිතා නිවන් දකින එක හැලෙන්න ගන්නවා. මොකද ඒක චින්තාමය පැත්ත. ප්‍රත්‍යක්ෂය ඒක නෙවෙයි. ඒ චින්තාමයට අපි යටවුනොත් ප්‍රත්‍යක්ෂය නැතිවෙනවා. ප්‍රත්‍යක්ෂය යටවෙලා යනවා, එන්නෙ නෑ. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මට මතකයි එක තැනක කියලා තියෙනවා චින්තාමය ඥාණය ටොන් ගාණකට වැඩිය ප්‍රත්‍යක්ෂයේ අවුන්සයක් හොඳටම ඇති කියලා. ඉතින් චින්තාමය ඥාණය කියලා කියන්නෙ අපි කලින් ගත්තු සුතමය දැනුම නැවත නැවත හිත හිතා ඉන්න එකක්. අර හරක් දවල්ට කාලා රෑට වමාර වමාර කනවා වගේ වැඩක්. ඒක නෙවෙයි ප්‍රත්‍යක්ෂය.

ඉතින් අපි මෙන්න මේ කියන මානසික මට්ටමට එන්න තමයි අර පුංචි ළමයෙකුට වගේ හෝඩියේ පංතියේ වගේ මේ එදිනෙදා ජීවිතේ සිහිය තියන්න සම්පජඤ්ඤ පබ්බයේදි කියන්නෙ ඒකනෙ. එදිනෙදා ජීවිතේ කරන පුංචි පුංචි හැම වැඩකදිම අපි සිහිය තියන්න පුරුදු කරන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට මෙන්න මේ මට්ටමට එනකල් මේක පෙළගැහෙන්නෙ. ඉතින් මේ සුතමය ඥාණය නැති නිසා මිනිස්සු හිතනවා මේ

වර්තමානයට අවදිවීම හරහා අවධානය දීම හරහා ඔය භාවනාවක් වෙයිද කියලා. වෙන්න සුතමය ඥාණය නෑ සහ කරලා බලලා නෑ, අත්දැකීමෙන් එනවා ටික ටික මේක හරි කියලා. ඉතින් ඒ නිසා තමයි මේ භාවනා යෝගාවචරයෙකුට සක්මන පර්යංකය විතරක් නෙවෙයි එදිනෙදා වශයෙනුත් සතිය තැබීමේ වැදගත්කමක් තියෙනවා කියලා, කියලා දෙන්නේ ඒකයි. ඉතින් ඔබ දැනගන්න ඕන ඔබේ උනන්දුව ඔබ පුහුණු වෙන ප්‍රමාණය, මට්ටම මත තමයි ඔබට මේ කියන මට්ටමට එන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට එදිනෙදා ජීවිතේ සතිය තියන්න කොච්චර උනන්දු වෙනවාද, සක්මන පර්යංකයට යන්න කොච්චර උනන්දු වෙනවාද කියන එක මත. ඒක ඔබේ වගකීමක්. ඉතින් සම්පජඤ්ඤ පබ්බයට අදාළ මේ කොටසට අපි අදාළ කතාව අද මෙතනින් ඉවර කරනවා. අපි ඊළඟ දේශනාවෙන් ඊළඟ කොටසින් හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

10) ආත්ම දෘෂ්ටිය දියවෙන හැටි | four elements meditation | Mindfulness in sinhala | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තියෙන පොඩි පොඩි කොටස් ගැන ටික තමයි අපි මේ කතා කරගෙන යන්නෙ, අපේ මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවට කොහොමද ඒවා උදව් කරගන්න පුලුවන්. කොහොමද ඒවා ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්න පුලුවන් කියලා කතා කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් මේ වෙනකොට අපි ටිකක් දුර ඇවිල්ලා තියෙනවා කායානුපස්සනා කොටසේ. ඉතින් මේ ධාතු මනසිකාරය කියන කොටසට අදාළ කොටස කතා කරන්න මට හිතුනා. හේතුව අපි මේ පටික්කූල මනසිකාර පබ්බය, ඒ කියන්නෙ මේක කොටස් තිස්දෙක වශයෙන් දකින එක හරහා තමයි ධාතු මනසිකාරයට එන්නෙ. ඒ කියන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මම කලිනුත් සඳහන් කලා, කායානුපස්සනා කොටසේ ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික මේ ධාතු මනසිකාර කොටස දක්වා එනකොට අපේ සත්ව පුද්ගල සංඥාව ටිකෙන් ටික දියවෙන තැනට තමයි මනස අරන් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. මුලින් ආනාපාන පබ්බයෙන් ඊට පස්සෙ සතර ඉරියව්වට, ඊට පස්සෙ සම්පජඤ්ඤ පබ්බය වශයෙන් චූටි චූටි අනුකුඩා පුංචි කොටස් වලට මේ ඉරියව් කඩලා ඒවට සිහිය තියනවා, ඊට පස්සෙ මේක ඇතුලේ පටික්කූල මනසිකාර පබ්බයේදී කොටස් තිස්දෙකක් තිබුනාට ඔතන තියෙන්නෙ පඨවි ධාතුන් සහ ආපෝ ධාතුන් වලට අයිති කොටස් ටික විතරයි.

ඕකෙ තව තියෙනවා අමතරව වායෝ ධාතුවට සහ තේජෝ ධාතුවට අයිති කොටස් ටිකත්. ඉතින් ඔය කොටස් වශයෙන් දකින එක අන්තිමට එල්ල වෙන්නෙ, යොමුවෙන්නෙ ධාතුන් වලට. ධාතු වල ධාතුන්ගේ එකතුවීමෙන් පැනවෙන එක්තරා ස්වභාවයක් විතරයි පිළිකුල් කොටස් වලට අපි ගන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා මෙතනදි ධාතු මනසිකාරය තමයි ඉස්මතු වෙන්නෙ. ඒ ධාතු මනසිකාර මට්ටම දක්වා එනකොට ගොඩාක් දුරට යෝගාවචරයාගේ සත්ව පුද්ගල සංඥා දුර්වල වෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ ධාතුන්ගේ ස්වභාවය තමයි, ඒකෙ අර්ථය තමයි ඒ අදාළ ධාතුවේ ස්වභාවය විතරයි දරන්නෙ, ඒක කොහේ තිබුනත් ඒ ස්වභාවය එහෙමමයි. ඒකෙ මිශ්‍රවීමක්, කලවම් වීමක්, විපරිණාමයක් වෙනස් වීමක් වෙන් නෑ. පඨවි ධාතුවේ තද ස්වභාවයක් කියලා එකක් තියෙනවා නම් ඒක කොයි ලෝකෙ තිබ්බත් තද ස්වභාවයම තමයි. ඒ ස්වභාවය දරාගෙන ඉන්න නිසා තමයි මේවාට ධාතු කියලා කියන්නෙ. තද ස්වභාවය දරාගෙන ඉන්න නිසා ඒකට ධාතු කියලා කියනවා.

ඉතින් ඒ විදියේ ස්වරූපයක් තමයි අපේ මේ සිත කය කියන දෙකෙන් හැදුනු මේ ජීවයේ කාය කොටසටනේ අපි මේ කතා කරන්නෙ. එහි තියෙන්නෙත් ඔය ස්වභාව තමයි. සතර මහා ධාතුන්ගේ ස්වභාව ටිකක් තමයි අහුවෙන්නෙ විපස්සනා යෝගාවචරයාට, එතෙන්දි

තමයි එයාගේ මේ සත්ව පුද්ගල සංඥාව ටික ටික කැඩෙන්න පටන් ගන්නෙ. ධාතු ස්වරූප දැක්කහම සංඥාවල දුර්වල වීමක් වෙනවා. මොන සංඥා වලද? අපි නිත්‍ය වශයෙන් ගත්තු සංඥා ටිකක් තියෙනවා, සුඛ වශයෙන් ගත්තු සංඥා ටිකක් තියෙනවා, සුභ වශයෙන් ගත්තු සංඥා ටිකක් තියෙනවා, ආත්ම වශයෙන් ගත්තු සංඥා ටිකක් තියෙනවා. එතකොට ඒ සංඥා ටික ටික ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඒකෙන් තමයි අර මමත්වය, මමායනය කියන එක ටික ටික අඩුවෙන්න පටන් ගන්නෙ. සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක කැඩිලා යන්න පටන් ගන්නෙ ඔය හරහා තමයි. ඉතින් අපි මේ කියලා දෙන විපස්සනා ක්‍රමවේදයේදී සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයේදී අපි ඔබට කියලා තියෙනවා, සක්මන පර්යංක වශයෙන් එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියනකොට සතිය හරියට තහවුරු වෙලා අහුවුනොත් මේ ධාතු ස්වරූපය තමයි මතුවෙන්නෙ.

ඉතින් ඔතෙන්ට එන්න කලින් අපි හුදු අවධානයක් තමයි පුරුදු කරන්නෙ. වර්තමානයට හුදු අවධානය පුරුදු කරනවා, ඒක මේ විපස්සනාවට අයිති සතිය නෙවෙයි. හැබැයි අපි ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ සති මාත්‍රය. මේක පොඩ්ඩක් යන්තම් අල්ලගන්නවා. ඒකට කියන්නෙ අපි අවධානය, හුදු අවධානයක් දෙනවා. මේ වර්තමානයේ හිත යාළු කරවලා තියන්න. ඒ හුදු අවධානය තමයි ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික ගැඹුරකට ගිහින් මේ විපස්සනාවට අදාළ සති මට්ටමට එන්නෙ එතකොට ඔය ධාතු ස්වරූප ටිකක් තමයි අපිට අහුවෙන්නෙ. පර්යංකයට ගියත්, සක්මනට ගියත් එදිනෙදා වශයෙන් සිහිය තිබ්බත් ඔය ධාතු ගුණ ටිකක් තමයි මතුවෙන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට මතක තියාගන්න මේ ධාතු ගුණ අපි මේ වර්තමානයට ආවහම ධාතු ගුණ මතුවෙන්න මතුවෙන්න, ධාතු ගුණ මනසට පෙනෙන්න පෙනෙන්න අපේ හිත විසිරෙන එක අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා. දැන් අපේ ගොඩාක් යෝගාවචරයො මේ භාවනා කරන්න ආපු ගමන් චරුචුරු ගාන පැමිණිලි කරන ප්‍රධාන කාරණයක් තමයි සිතුවිලි එනවා, සිතුවිලි එනවා, විසිරෙනවා, විසිරෙනවා, විසිරෙනවා. ඒගොල්ලො බලෙන් තමයි සිත විසිරෙන එක නවත්වන්න හදන්නෙ. සිතුවිලි නවත්වන්න හදන්නෙ. බලෙන් ඒක කරන්න බැහැ. සිතුවිලි නතර වීම කියන්නෙ ප්‍රතිඵලයක්. ප්‍රතිඵල බලෙන් ගන්න බෑ, ඒකට අදාළ හේතු සැකසෙන්න ඕන.

ඉතින් ඒ නිසා තමයි අපි නිතරම කියන්නෙ සක්මනේදී හරි පර්යංකයේදී හරි අපි ඉස්සරහින් තියාගන්න මූලික අරමුණට මනසින් ළංවෙන්න ඕන. පුලුවන්තරම් මනසින් ළංවෙලා ඒ ඉස්සරහින් තියාගත්තු අරමුණේ තොරතුරු බලන්න ඕන. විස්තර බලන්න ඕන. විස්තර බලනාසුළු අදහසින් අරමුණට ළංවෙන්න ළංවෙන්න අපිට විස්තර ජේනවා. විස්තර කියලා ජේන්නෙ අමුතු දෙයක් නෙවෙයි, ධාතු ස්වභාව ටික ජේන්නෙ. ඒ ටික පෙනෙන්න පෙනෙන්න ඒ මනසට අවශ්‍යතාවයක් එන්නෙ වෙන අරමුණකට යන්න. සිතුවිලි ශබ්ද වේදනා ඔස්සේ දුවපැන ඇවිදින්න මේ හිතට උවමනාවක් එන් නෑ. එතකොට අපි අරමුණත් එක්ක යාලු වෙන තරමට, අපි අරමුණට ළංවෙන තරමට තමයි විසිරෙන එක අඩුවෙන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් මේකෙන් තමයි මේ ක්‍රමයට තමයි අර බාහිරට පැනගෙන යන, බාහිරට දුවගෙන යන බාහිරාවර්ති මනස අන්තරාවර්ති කරන්න ලේසිවෙන්නෙ. මොකද සත්‍යය කියන එක, ධර්මය කියන එක තියෙන්නෙ වර්තමාන මොහොතේ තමන් තුළ.

ඒකනේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේ සත්‍යය නිවන හරි සසර හරි ලෝකෙ හරි හැමදේම තියෙන්නෙ තමන් තුළ, බඹයක් පමණ ශරීරය තුළ. ඉතින් තියෙනවා නම් ඒක බලන්නෙපැයි. තමන් දිහාට හැරිලා බලන්න ඕන තියෙනවාද කියලා බලන්න. නමුත් අපි බලන්නෙ පිටත. අපි ධර්මය හොයන්නෙත් සත්‍යය හොයන්නෙත්

හැමදේම හොයන්නෙ බාහිර ලෝකෙ. ඒ නිසා තමයි හම්බෙන් නැත්තෙ. ඒ නිසා අපේ මනසට පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙත් බාහිරාවර්ජීව වැඩ කරන්න. නමුත් මෙන්න මේ ක්‍රමයට අපි මේ පර්යංකයේදී ඉස්සරහින් තියාගන්න මූලික අරමුණ වුනු හුස්ම හරි පිම්බීම හැකිලීම හරි, සක්මනේදී දකුණ වම වශයෙන් යටිපතුලට අවධානය තියන එක හරි ඒ මූලික අරමුණ විදියට ගත්තු අරමුණට මනස සමීපව ළං කරලා තොරතුරු බලන්න ඕන. ධාතු ස්වභාව තමයි පේන්නෙ. එතකොට තමයි අර බාහිරට නැම්ච්ච් මනස ඇතුලට ටික ටික නැවෙන්න පුරුදු වෙන්නෙ. ඇතුලත රැඳෙන්න ටික ටික පුරුදු වෙන්නෙ. ඇතුලතට යොමුවෙන්න ටික ටික පුරුදු වෙනවා ඒ ක්‍රමයට. ඒ නිසයි අපි කියන්නෙ නිතිපතා නැවත නැවත මේක සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් පුරුදු කරන්න ඕන. සක්මන පර්යංක වශයෙන් දවසට විනාඩි පහක් දහයක් භාවනා කලාට, එදිනෙදා ජීවිතේ සිහිය තියන්නැති නම් මේක කරන්න බෑ. ඉතින් ඕන නම් අපිට දවසකට පර්යංක දෙක තුනක්, සක්මන් දෙක තුනක් එක්ක එදිනෙදා ජීවිතේ සිහිය තියන්න ඕන. එතකොට මේක මුල් අල්ලගෙන යනවා, අර බාහිරාවර්ජී මනස අන්තරාවර්ජී වෙනවා. එතකොට තමයි අපිට මේකෙ ඇත්ත දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඉතින් මේ විදියට අපි මේ ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණත් එක්ක නැවත නැවත සතිය තියන්න තියන්න මනසේ යම්කිසි ඒකාග්‍ර කමක් එනවා. ඉතින් අපි මේ ශුෂ්ක විදර්ශනාවේදී අපි ලොකු ලොකු සමාධි නෙවෙයි හොයන්නෙ, උපචාර සමාධිය වගේ සමාධි මට්ටමකින් තමයි අපි ඉස්සරහට යන්නෙ. ඒකත් ඇති මේ වැඩේ කරන්න. ඕකට අපි කියන්නෙ කණමත්තයීතික සමාධිය. ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් අර එතන එතන පැන නගින අරමුණත් එක්ක යැමෙන් මම කලිනුත් දේශනාවල කියලා තියෙනවා සමාධියක් ගොඩනැගෙනවා, එතකොට තමයි අපිට ඇත දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඕකට තමයි අපි කායගතාසති භාවනාව කියලා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ කයෙහි සිත පිහිටනවා. එතකොට තමයි අපි මේ කරගෙන යන ආර්ය පර්යේෂණයේ පර්යේෂණාගාරය කය බවට පත්වෙන්නෙ. අපි මේ කරන්නෙ ආර්ය පර්යේෂණයක් නම් ඒක බාහිරයේ නෑ. බාහිරාවර්ජී මනසින් ඒක හොයන්න බෑ, ඒක අන්තරාවර්ජී කරන්න ඕන. ඇතුලතට යොමු කරන්න ඕන. එතකොට යෝගාවචරයාට අහුවෙනවා මේක පර්යේෂණාගාරයක්, කයට අවධානය ගියා නම් කයට සිත යොමු වුනා නම්, කයේ සිත පිහිටියා නම්, කයට සිහිය පිහිටියා නම් ඔන්න ඒකම පර්යේෂණාගාරයක් වෙනවා.

එතකොට මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයා සක්මන පර්යංකය මුළු හදින්ම කරන තැනට එනවා. සක්මන හදවතින්ම දෝතින්ම කරනවා. පර්යංකයත් එහෙමයි. එදිනෙදා වැඩවලදි ඒ මොහොතේ කරන වැඩේ හදවතින්ම දෝතින්ම කරන තැනට එනවා. ඒ නිසා තමයි අපි කලිනුත් කියලා තියෙනවා මේ සතිය කියන එක ලෝකෝත්තර පැත්තට විතරක් නෙවෙයි ආනිසංස ගෙනත් දෙන්නෙ, ඔබේ ලෞකික ජීවිතෙත් ඔබ යන්න බලාපොරොත්තු වෙන ඉහළම අරමුණු වලට අරගෙන යනවා. ඇයි මේ දැන් කරන වැඩෙත් එක්ක අපි යාළුවෙලා ඉන්නෙ. ඒ වැඩේ හදවතින්ම කරනවා, දෝතින්ම කරනවා. ඒකට අවධානය දීගෙන. ඉතින් ඔය මට්ටමට මනස එනවා සක්මන් කලත්, පර්යංකයට ගියත් මුලු හදවතින්ම කරන්න පුලුවන් මට්ටමක් එනවා. එතනදි අර බාහිර ලෝකෙ තමන්ගේ මනසින් ගිලිහෙනවා, අතහැරෙනවා, සාමාන්‍යයෙන් ඕකට යෝගියා කියන්නෙ ලෝකය අමතක වුනා කියලා. ඒ කියන්නෙ අරමුණු කරන්නෙ නැහැ, බාහිර ලෝකෙ අරමුණු කරන්නෙ නැහැ ගිලිහෙනවා මනසින්. එතකොට තමන් ඉන්න තැන දැනෙන්නෙ නැහැ, තමන් හිටියේ කොහෙද කියලා මතක නෑ. කාලය අමතක වෙන්න ගන්නවා. සියයට සීයක්ම අර ඇතුලතට අවධානය තියෙන්නෙ. ඇතුලත ගත්තු අරමුණත් එක්ක තමයි පිහිටන්නෙ. එතනදි තමන් ගල්වෙලා

වගේ, freeze වෙලා වගේ, සීතල වෙලා වගේ සිහිය පිහිටන්න ගන්නවා. කිසිම හැලහොල්මනක් නැතිව හරි ලස්සනට සති ධාරාව ගලාගෙන යන්න පටන් ගන්නවා. ඒකට බාහිර අරමුණු නැතිවා නොවෙයි, තියෙනවා. නමුත් ඒකෙන් තමන්ගේ මනසට දැන් බාධාවක් එන්නෑ, බලපෑමක් එන්නෑ. එතකොට දැනෙන්නෙ අර තමන්ට කලින් බාධා වුනු සිතුවිලි, ශබ්ද, වේදනා නිකං උඩින් ගහගෙන යනවා වගේ දැනෙන්නෙ.

අර ඕකට තමයි අපි කියන්නෙ උපමාවක් නෙලුම් කොලේ වතුර රඳන් නෑ වගේ. නෙළුම් කොළෙත් තියෙනවා වතුරත් තියෙනවා, ගෑවෙන් නෑ. වතුර නැතිව නෙවෙයිනෙ රඳන් නෑ කියන්නෙ. වතුර තියෙනවා, රඳන් නෑ. ඒ වගේ අපේ සතිමත් හිතත් තියෙනවා, අරමුණුත් තියෙනවා බාහිර අරමුණු සිතුවිලි ශබ්ද වේදනා, හැබැයි ඒවා මනසට බලපාන් නෑ. උඩින්, අර නෙළුම් කොලේ උඩින් යනවා වගේ යනවා විතරයි, ඒවා වෙන් කරලා හඳුනගන්න යන්නෙත් නෑ, වෙන් කරලා හඳුනගන්න අවශ්‍යතාවයකුත් නෑ, ඒක ගොජ්ජයක් වගේ යනවා, තමන්ට මේ ඇතුල මේ ඒකාග්‍ර මනස, ඇතුලත දැක්ම ඊට වඩා එයාට වැදගත්. ඒකට මනස තදින් අල්ලලා. ඒක හින්දා ගල්වෙලා වගේ ඒකත් එක්ක සති ධාරාව ගමන් කරන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මැරෙන්න කලින් මේ අත්දැකීම විඳින්න කියලා. මැරෙන්න කලින් මේ අත්දැකීම විඳලා තියන්න එතකොට මරණය කියන එකට අපිට ලේසියෙන් මුහුණ දෙන්න පුලුවන්. නිවන පැත්තකින් තිබ්බත් මරණය කියන එකට අපිට හරි පහසුවෙන් මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙනවා. මරණය කියන්නෙත් එක්තරා සිද්ධියක් විතරයි කියන තැනට මනස එනවා.

ඉතින් ඔය විදියට පර්යංකයේදී, සක්මනේදී ඔය විදියට අපි හිතමු පර්යංකයේදී නම් අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තේ හුස්ම නම් හුස්ම ගෙවිලා මේ විදියට ධාතු වශයෙන් මේ මනසිකාරය ඇවිල්ලා මේවා දැනිලා මෙහෙම ඉස්සරහට ඉස්සරහට යද්දි සක්මනේදි නම් ඒත් එහෙමයි, අර නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම සංඥා දුරුවෙන්න පටන් ගන්නවා. ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට වෙන්නෙ මේ නිත්‍ය සංඥා, සුඛ සංඥා, සුභ සංඥා, ආත්ම සංඥා බහුලව තිබිච්ච් කෙනෙක් නම්, ඒවා දැඩිව තිබිච්ච් කෙනෙක් නම් ටක් ගාලා භය එනවා, සැක එනවා, ඇස් අරින්න හිතෙනවා. මොකක්ද මේ වෙන්නෙ කියලා හිතෙනවා, නොයෙක් සැක සංකා ඇවිල්ලා මේ කරගෙන යන වැඩේ අතහරිනවා. ඇයි එයාට නිත්‍ය සංඥාව අධිකයි, සුඛ සංඥාව අධිකයි, සුභ සංඥාව අධිකයි, ආත්ම සංඥාව අධිකයි. එතකොට මේක විශ්වාසයෙන් ඉස්සරහට කරගෙන යන්න බෑ. ඒවා අධික අය මෙතනදි සහළවනවා, කුකුස් පහළ කරනවා, ප්‍රශ්න ඇති කරගන්නවා, ඒවා අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න ඒවා අඩු අයට මේක ලේසියෙන්ම ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ විදියට තමන් මේ මානසිකත්වයට ආවට පස්සෙ අපි කරන්න ඕන ඇස් ඇරලා බලන එකවත්, සැක උපදවන එකවත්, භය වෙන එකවත් නෙවෙයි, එහෙම දෙයක් වුනොත් සැක භය ආවොත් ඒක සිතුවිල්ලක් කියලා මෙනෙහි කරලා දිගටම මේ අරමුණේ දිගටම ඉන්න එක තමයි අපිට මේ වෙලාවේ කරන්න තියෙන්නෙ.

ඉතින් මේකට තමයි අපි කියන්නෙ ආර්ය පර්යේෂණය කියලා. සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියන එක. ඉතින් ඒ සතිය හරහා ඔහොම ඉස්සරහට යද්දි මේ ධාතූන්ගේ ස්වභාව ටික තමයි එළියට එන්නෙ. මම කලිනුත් ඒ ගැන වීඩියෝ එකක් කරලා ඇති පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ වශයෙන් ධාතු ගුණ ඉස්මතු වෙන්න පටන් ගන්නවා. අපි පර්යංකයේදී හුස්මට අවධානය තිබ්බත්, සක්මනේදී යටිපතුලට අවධානය තිබ්බත්, එදිනෙදා වැඩකරද්දි ඒවට අවධානය තිබ්බත් ඔන්න පඨවි ධාතුවේ අදාළ ගුණ ටික ඉස්මතු වෙනවා. පඨවි ධාතුවේ මම කලින් කියලා තියෙනවා, පඨවි ධාතුව අඳුනගන්න පුලුවන් ගුණ හයක් තියෙනවා. තද ගතිය, සැහැල්ලු ගතිය, බර ගතිය, මෙලෙක් ගතිය, ගොරෝසු

ගතිය, සිනිඳු ගතිය වශයෙන්. ඔය අපි වර්තමානයට අවදි වෙලා ඒ අරමුණට අවධානය තිබ්බොත් ඔන්න ඔය ලක්ෂණ ටික තමයි අපිට දැනෙන්න ගන්නෙ. පෙනෙන්න ගන්නෙ. අපි තොරතුරු බලන්න මොනවද දැනෙන්නේ කියලා බලන්න කියන්නෙ ඔන්න ඔය ටික දැකගන්න තමයි ඔය කියන්නෙ. ඊටපස්සෙ ආපෝ ධාතුවේ තියෙනවා ආබන්ධන ගතිය සහ වැගිරෙන ගතිය කියලා දෙයක්. තේජෝ ධාතුවේ තියෙන්නෙ සීතල උෂ්ණුසුම. වායෝ ධාතුවේ තියෙන්නෙ කම්පන චංචල ගතිය සහ දරාගැනීමේ ගතිය. ඔය ටික අහුවෙනවා. හැබැයි මෙතනදි මතක් කළ යුතු විශේෂිත කාරණයක් තියෙනවා. ඒ තමයි ආපෝ ධාතුව අපිට දැනෙන් නෑ. ආපෝ ධාතුවේ තියෙන ආබන්ධන ගතිය සහ වැගිරෙන ගතිය දැනෙන්නෙ නෑ. ඒවා දැනෙන්නේ එක්කො පඨවි ධාතු වල ස්වරූපයෙන්, නැතිනම් තේජෝ ධාතුවේ ස්වරූපයෙන්, නැතිනම් වායෝ ධාතුවේ ස්වරූපයෙන්. උදාහරණයක් අපි බලමු, දාඩිය ගලන එක දැනෙනවා. එතකොට අපිට ඒක දැනෙන්නෙ එක්කො සීතලක් උෂ්ණුසුමක් විදියට. එක්කො ස්පර්ශ වීගෙන යන තද ගතියක්, බර ගතියක්, සිනිඳු ගතියක්, මෙලෙක් ගතියක් ඔය වගේ ගතියක් විදියට අපිට දැනෙන්නෙ.

ආපෝ ධාතු අත්දකින්න බැහැ. ඒක අපි ඉස්සරහට ඉස්සරහට මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි ආබන්ධන ගතිය කියන එක නම් මනසට චින්තාමය ඥාණ, ණය විපස්සනාවත් එක්ක සම්බන්ධ කරගෙන මනසට ග්‍රහණය කරගන්න පුලුවන් වෙනවා. මොකද සාමාන්‍යයෙන් මේ ලෝකෙ තියෙන හැම අංශුවක්ම වෙන් වෙන්ව තනි තනිව තමයි ඉන්න කැමැති. ඒ ගොල්ලො එකට එකතු කරලා කැටි කරලා මේ එක ඝන දෙයක් විදියට නිර්මාණය වෙලා පෙන්නන්නෙ ආපෝ ධාතුවෙන්. ආපෝ ධාතුව නැති තැන මේ සියල්ල විසිරෙනවා. විශේෂයෙන් පඨවි ධාතුවනෙ අපිට පේන්න තියෙන්නෙ. කියන්නෙ පේන්න නෙවෙයි ඝනට යමක් ඝන සංඥාව අපිට උපදවන්න ගොඩක් උදව් වෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ දේවල් විසිරිලා ඉන්න කැමැති අංශු, එකට එකතු කරලා කැටි කරලා නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නෙ ආපෝ ධාතුවෙන්. ඒකට තමයි ආබන්ධන ගතිය කියලා කියන්නෙ. ඒක ණය විපස්සනාවත් එක්ක ඉස්සරහට, මේ මුල් අදියරවලදී අපිට experience කරන්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඉස්සහරට තමයි ඒක දැනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒක වෙනම කලාවක්.

ඉතින් ආපෝ ධාතුව නැතිවුනාට, නොදැනුනාට අපිට පඨවි තේජෝ වායෝ කියන ධාතූන් අත්දකිමින්, ඒ ධාතු ගුණ වලින් අපිට මේකෙ ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්. මොකද පඨවි, තේජෝ, වායෝ ගුණ අත්දකිනවා කියන්නෙ එතන ආපෝ ධාතුව තියෙනවා කියන එක. ඒක ණයවිපස්සනා වශයෙන් තමයි අල්ලන්න පුලුවන්. ඉතින් ලෝකයක් නිර්මාණය වෙන්නෙ උදව් වෙලා තියෙන්නෙ විශේෂයෙන් ආපෝ ධාතුව. එහි ආබන්ධන ගතිය නොතිබුනා නම් අපිට මෙහෙම මනුෂ්‍ය ශරීරයක් වත්, අපිට මෙහෙම structure එකක් තියෙනවානෙ මනුෂ්‍ය ශරීරයේ. ඒක පෙනෙන්නෙ ආපෝ ධාතුවේ ආබන්ධන ගතිය නිසා. එහෙම නැතිවුනා නම් එහෙම පේන්නෑ මේවා විසිරිලා පවතින්නෙ. ඉතින් මේ විදියට අපි මූලික අරමුණක් ඉස්සරහින් තියාගෙන සක්මන පර්යංක වශයෙන් ඉස්සරහට යනකොට ධාතු ගුණ ටික ධාතු ධාරාව සති ධාරාවට අහුවෙන්න ගන්නවා. ඔන්න එතකොට තමයි මේ ජීවිතේ මුලාව මොකක්ද කියලා පේන්න පටන් ගන්නෙ. අපි මෙතන මම කියලා, මගේ කියලා, මගේ ආත්මය කියලා අල්ලාගෙන ඉන්න එක, ඇත්ත මොකක්ද කියලා පේන්න ගන්නෙ ඔන්න ඕක දැක්කහම.

නමුත් අපේ අය හිතන් ඉන්නෙ මේක අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි, මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි කියලා හිත හිතා ඉන්නකොට හරි කියලා. එහෙම එකක් නෙවෙයි මේක අනිත්‍ය බව දකින්න ඕන. දුක්ඛ බව, අසුභ බව, අනාත්ම බව දකින එකක් තියෙන්නෙ. හිතන එකක් නෙවෙයි, කල්පනා කරන එකක් නෙවෙයි. ඒක දැක්ක ගමන් මෙතන තියෙන්නෙ

ධාතු ධාරාවක් විතරයි, ධාතූන්ගේ ගලනයක් විතරයි කියලා තේරෙන්න තේරෙන්න තමයි සත්ව පුද්ගල සංඥාව දියවෙන්න ගන්නෙ. අපි මේ මම කියලා අල්ලගෙන ඉන්න දෘෂ්ටිය අයින් වෙන්න ගන්නෙ මතනදි, දිට්ඨි විශුද්ධියකට තමයි අපේ මනස යන්නෙ. අපි බණ පොතේ අහලා තියෙනවා අපි නිවන් යන මේ මග සප්ත විශුද්ධි මාර්ගයක් තියෙන්නෙ, ඒක මේකෙදි සම්පූර්ණ වෙනවා, සීල විශුද්ධිය, චිත්ත විශුද්ධිය, දිට්ඨි විශුද්ධිය තමයි තුන්වෙනි එක, ඊළඟට තියෙන්නෙ කංකාවිතරණ විශුද්ධිය. සීල විශුද්ධිය අපිට මේ ක්‍රමයත් එක්ක සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන යද්දි අපි ටික ටික සීලයට ගොනුවෙනවා. චිත්ත විශුද්ධිය නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් මනස අයින් වෙනවා. දිට්ඨි විශුද්ධිය මෙතන තියෙනවා, මම කියලා වැරදි දෘෂ්ටියක් අපි අල්ලගෙන සත්ව පුද්ගල සංඥා ඒක දියවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඊටපස්සෙ තමයි කංකාවිතරණ විශුද්ධිය කියන්නෙ සැකයක්, සැක සංකා ටික අයින් වෙන්න පටන් ගන්නවා. මං මේ බොහොම සරලව කියන්නෙ.

ඉතින් දිට්ඨි විශුද්ධියට දොර ඇරෙන්නෙ මෙතනදි. ධාතු මනසිකාරය ළඟදි තමයි ඒක ඇරෙන්නෙ. අර වැරදි දෘෂ්ටි මනසින් ගැලවිලා යන්න පටන් ගන්නවා. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෑ කියලා. ඉතින් මේක තහවුරු වෙන්න නම් මේක සියදහස්වර, ලක්ෂ කෝටි වර පුහුණු වෙන්න ඕන. මේක එකපාරක් අත්දැක්කට ඒක වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා තමයි අප නැවත නැවත, නැවත නැවත සතත අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න කියන්නෙ, දිනපතා මේ අත්දැකීම ගන්න ඕන. ඉතින් ඔය ටික තමයි මට අද දේශනාවෙන් කියන්න ඕන වුනේ. ධාතු මනසිකාරය කියන එකට කොහොමද අපේ මනස එන්නෙ මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවේදී කියලා. එතකොට තේරුම් ගන්න ඔන්න ඔය ක්‍රමයට තමයි අපේ මනස වැඩ කරන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් සමහර අයට මේක පර්යංක සක්මන වශයෙන් එදිනෙදා අත්දකින්න පුලුවන් වෙලා ඇති. මං හිතනවා ඇති ඔබ ඒ කරගෙන යන පුහුණුවට මේ කරුණු ටිකත් උදව් වෙයි කියලා. ඉතින් අපි ඊළඟ කාරණා එක්ක ඊළඟ වීඩියෝ එකකදි මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

11) මරණයෙන් අමරණීයත්වයට | satipatthana meditation | mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා ගැන කරගෙන යන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ කොටසට යන්නෙ. අපි මේ වෙනකල් ධාතු මනසිකාරය දක්වා කතා කරගෙන ආවා. ඒ වෙනකල් එනකොට විපස්සනාවේදී මේ වර්තමානයට අවදිවීම හරහා අපිට ධාතු ගුණ, ධාතු ස්වභාවයන් ඉස්මතු වෙලා පෙනෙද්දි අපේ මනසේ මුල් බැහැගෙන තියෙන නිත්‍ය, සුඛ, සුභ සංඥා, ආත්ම සංඥා දුරුවෙන්න පටන් ගන්නවා, ඒකට ආරම්භයක් වැටෙනවා. ඉතින් අපි මේ විදියට ධාතු ගුණ වශයෙන් දකින්නෙ පණ තියෙන ශරීරයක. ඉතින් මේ නවසීවතික පබ්බය කියන එක සම්ප්‍රදායානුකූලව දන්නෙ මැරුණු ශරීරයක වෙනස දකින එක. හැබැයි මේක කොහොමද විපස්සනාවට ඇදලා ගන්නෙ කියලා බැලුවොත් අපි දැන් මෙතෙක් වෙලා මේ ධාතුගුණ වශයෙන් නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම සංඥා දුරුවෙන පැත්තට මේක දැක්කෙ පණ තියෙන ශරීරයක. ඉතින් අපි මෙතනදි පණ නැති ශරීරයක් එක්ක සන්සන්දනය කරලා මේ වෙනස මොකක්ද කියලා අත්දකින්න තමයි අපිට මේක පාවිච්චි කරන්න තියෙන හොඳම ක්‍රමය. ඉතින් ධාතු මනසිකාරය දක්වා එන ධාතු ස්වභාවයන් වශයෙන් දකිද්දි ඒක දිට්ඨි විශුද්ධියට අරගෙන තමයි අපි අරගෙන යන්නෙ, ඒක පහසුවක් වෙනවා. දිට්ඨි විශුද්ධියට දොර ඇරලා දෙනවා.

ඉතින් නවසීවතික කියන එකේ මේ මළකඳක සිදුවන වෙනස දකින එකේදී සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙකුගේ මනසේ ඇතිවෙන්නෙ පිළිකුලක්, බියක් සහිත හැඟීමක්. අපි ඒකට තමයි කළකිරීම කියලා කියන්නෙ. මේ මළකඳක සිදුවෙන වෙනස දැක්කහම අපේ මනසේ හටගන්න බියට පිළිකුලට අපි කළකිරීම කියනවා. නමුත් ඒ කළකිරීම නෙවෙයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ. ඉතින් ද්වේෂ මූලික වෙලා හටගන්නෙ. ඉතින් මේක ධාතු වශයෙන් දැක්කොත් එතන ද්වේෂය නැහැ, විපස්සනාවට තමයි දොර ඇරෙන්නෙ. ඒක විපස්සනාවක්. ඉතින් අපි දන්න ගිහිගෙය හැරයාමේ සිද්ධියේදී, සතරපෙර නිමිති දැකලා කළකිරීම සිද්ධ වුනෙත් මෙන්න මේ ද්වේෂය නැති විදියට. අපි හිතන් ඉන්නෙ ඒක වෙන ක්‍රමයකට. ද්වේෂය නැති කළකිරීමක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේට එතනත් සිද්ධ වුනේ ඉතින් දැන් මේ අපි මේ පුහුණුව කරගෙන යන්නෙ අපේ මනසේ තියෙන වැරදි දෘෂ්ටියක් අයින් කරන්නනෙ. ඒක මොකක්ද කියලා හොයන්නනෙ අපි අරගෙන තියෙනවා, නිත්‍ය සංඥාව, සුඛ සංඥාව, සුභ සංඥා, ආත්ම සංඥා දුරු කරන ක්‍රමයකටනෙ මේ පුහුණුව අරගෙන යන්නෙ.

ඉතින් අපේ මනසේ සාමාන්‍යයෙන් මේ නිත්‍ය, සුඛ, සුභ ආත්ම සංඥා වැඩි කරන්න හොඳටම හේතුවෙන අරමුණක් තියෙනවා. ඒ තමයි විරුද්ධ ලිංගික ශරීරය. ඉතින් මට මතක නෑ එක සූත්‍රයක තියෙනවා මේ ලෝකෙ පිරිමියාට දකින්න තියෙන රූප අතර, පිරිමියෙකුට හිත වසඟ කරන හිත බැඳගන්න ලෝකෙ සුන්දරම රූප කොටසක් තියෙනවා නම් ඒ රූප අතර පිරිමියෙකුගේ හිත යටකරගන්න අංක එකේ රූපය වෙන්නෙ කාන්තාවගේ රූපය. ඒ විදියට පිරිමියෙකුගේ හිත යටකරගන්න අංක එකේ ශබ්දය වෙන්නෙ කාන්තාවකගේ කටහඬ, සුවඳ වෙන්නෙ කාන්තාවකගේ ගඳසුවඳ. රස වෙන්නෙ ඒ රස, ස්පර්ශය කාන්තාවකගේ ස්පර්ශය. ඔය විදියටම ස්ත්‍රියටත් තියෙනවා. ස්ත්‍රියගේත් හිත යට කරන රූපයක් තමයි පුරුෂයාගේ රූපය. ශබ්දයක් තියෙනවා නම් ඒ තමයි පුරුෂයාගේ ශබ්දය, ගඳසුවඳක් තියෙනවා නම් ඒ තමයි පුරුෂයාගේ ගන්ධය, රසය, ස්පර්ශය ඒ විදියට විස්තර කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඒක අපිට තේරෙන්න කතා කලොත් මේ ලෝකෙ පුරුෂයෙකුට තියෙන හොඳම කාමවස්තුව ගැහැණිය, ගැහැණියකට තියෙන්නෙ පිරිමියෙක්. මේ විරුද්ධ ලිංගිකයා තමයි මේ නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම සංඥා වැඩිපුරම වැඩිකරන්න හේතුවෙන්නෙ. ඉතින් එතකොට මේ විදියට මේ තරුණ කෙනෙක් මියගියාට පස්සෙ ඒක අපේ හොඳට අපේ මනසට හොඳට ඒක වදිනවා.

සාමාන්‍යයෙන් හොඳට බලන්න වයසක කෙනෙක් මැරෙනවාට වැඩිය තරුණ කෙනෙක් මැරෙනකොට ඒක අපිට දැනෙනවා වැඩියි. ඇයි ඒ අපේ මනසේ අර නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම සංඥා වැඩි කරන්න හේතුවෙන දෙයක් එතන තියෙන්නෙ. එතකොට මළකඳක් කියන එක නවසීවතික කොටසේ, මළකඳක මේ විපරිණාමය විපස්සනා ඇහැකින් බැලුවොත් ඒකෙන් සිද්ධ වෙන්නෙ අපේ මනසේ අර නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම සංඥා ටික ටික දියවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක කාමයට ලොකු පහරක්. මිනිස්සු කැමැත් නෑ. සාමාන්‍යයෙන් උපමාවක් කිව්වොත් අල්ලපු ගෙදර හොරකමක් වුනොත් අල්ලපු ගෙදරට හොරෙක් පැන්නොත් අපිත් පොඩ්ඩක් සීරුවෙන් ඉන්නවානෙ අපේ ගෙදරටත් හොරෙක් පනියි කියලා.

ඒ වගේ මේ තරුණ කෙනෙක් මැරුණහම අපිටත් පොඩ්ඩක් රතු ලයිට් එකක් පත්තු වෙනවා මරණය සම්බන්ධයෙන්, මේ නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම අරගෙන තියෙන එක සම්බන්ධයෙන් පොඩි රතු එළියක් පත්තු වෙනවා. ඉතින් මේකෙදි අපි තේරුම් ගන්න ඕන විපස්සනා ඇහැකින් බලනවා කියන එක නිකමට හිතලා බලන්න ඔබට මරණය කියන එක සිහිවෙද්දි කාමය කියන එක සිහිවෙද්දී ඔබේ හිතට දැනෙන දේවල් තියෙනවා. ඔබට මරණය සිහිවෙනකොට ඔබේ හිත අදින්නෙ ඔබට බයක් තැතිගැනීමක් එනවා නම් ඒකට

හේතු තමයි සසර. ඔබට කාමය සිහිවෙද්දි ඔබට ඒකට ඇල්ම, ඒකට එනවා නම් වැඩිපුර ඇලීමක් බැඳීමක් ඒකටත් හේතුව සසර. ඉතින් අපි මේ සසරට, මරණය කියන එකයි කාමය කියන එකයි සංසාරයට තල්ලුව දීලා තියෙද්දි අපි මේ විපස්සනාව හරහා උත්සාහ කරන්නෙ ඒක නිවන දිහාට අරගෙන යන්න. කාමය සහ මරණය කියන එක. ඉතින් මරණය දිහා කාම සංඥාවෙන් බැලුවොත් තමයි අපිට බය දැනෙන්නෙ, පිළිකුල එන්නෙ, එතකොට අපිව සංසාරයට අරන් යන්නෙ. ඉතින් අපි මේ මරණය දිහා බලන්න හදන්නෙ, විපස්සනා ඇහැකින් බලනවා කියන්නෙ කාම සංඥාවෙන් බැලුවොත් තමයි අපිට බය එන්නෙ පිළිකුල එන්නෙ එතකොට අපිව සංසාරයට අරන් යන්නෙ.

ඉතින් අපි මේ මරණය දිහා බලන්න හදන්නෙ විපස්සනා ඇහැකින් බලනවා කියන්නෙ අපිට කළකිරීම් එන විදියට ඇලීමක් එන්නැති විදියට නිරෝධයක් එන විදියට බලන දෘෂ්ටියක් තමයි මේ විපස්සනාව කියලා කියන්නෙ. ඒකෙන් අපිට මේ දිට්ඨි විසුද්ධියට පාර කැපෙනවා. ඒකෙන් අපිට ඇත්ත මොකක්ද කියන එක තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් දැන් අර මෙතෙන්ට එනකන් මම කිව්වානේ මේ ධාතූන්ගේ ස්වභාවය තමයි අත්දකින්නෙ. සාමාන්‍යයෙන් වර්තමානයට අවදි වෙනකොට පණ තියෙන ශරීරයක ඉතින් ඕක පණ නැති ශරීරයකටත් සංසන්දනය කරලා බලපුවාම අපිට තේරෙනවා පණ තියෙන මගේ ශරීරය වගේම තමයි පණ නැති ශරීරයකත් මේ තියෙන්නේ ධාතු ස්වභාවයක් විතරමයි කියන එක අපිට අහුවෙන්න ගන්නවා. එතකොට ඉතින් අපිට අඬන්න වැළපෙන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ මේ ඇත්ත දකිනකොට. ඒ ශරීර දෙකේ පණ ඇති, පණ නැති ශරීර දෙකේ සංසන්දනය එක්ක, සිහියත් එක්ක, නුවණත් එක්ක විපස්සනා ඇහැකින් බලද්දි දෙකම එකයි, දෙකේම තියෙන්නෙ එකම ධාතු ස්වභාවයක්, මොකද පඨවි ධාතුව කියන එක කොහේ තිබුනත් ඒක පඨවි ධාතුවම තමයි. ඒක මළකඳක එක පඨවි ධාතුවක්, පණ තියෙන ශරීරයක තව පඨවි ධාතුවක් නෙවෙයි. ඒකෙ පඨවි ධාතුවේ තියෙනවා ගුණ හයක්. ඒකෙ තද ස්වභාවය කොහෙ තිබ්බත් තද ස්වභාවයම තමයි.

ඉතින් මේක අපිට දකින්න පුලුවන් වෙනවා ඒක නිකම්ම දිට්ඨි විසුද්ධියට ටික ටික අපේ මනස අරගෙන යනවා. නමුත් ඉතින් මේ කියන තරම් ලේසි නැහැ, මොකද මේක ක්‍රමානුකූල පුහුණුවක් එක්ක එන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ විදියට මරණය දිහා අපි මේ බලන බැල්ම අමරණීය වෙන තරමට අපේ මනස අරන් යනවා. තමන්ගේ මරණය එනතෙක් අපිට පුලුවන් මේ විදියට අනුන්ගේ මරණයෙන් වැඩගන්න, අනුන්ගේ මරණයක් දැකලා ඒක මේ අර පිළිකුල දැකලා, මළකඳේ විපරිණාමය දැකලා බයක් කැතක් පිළිකුලක් ද්වේෂ මූලික හැඟීමක් ඇතිකරගන්නවාට වැඩිය අපිට පුලුවන් මේක විපස්සනා ඇහැකින් බලලා තමන්ගේ මරණය එන දවසට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙන්න මේ අනුන්ගේ මරණයෙන් වැඩ ගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඒකට සතිය තමයි මුල්වෙන්නෙ. ඒකට විපස්සනා ඇහැ තියෙන්න ඕන, කොහොමද මේක දිහා බලන්නෙ කියන එක තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. සමහර විට කෙනෙක් මේකට විරුද්ධ වෙයි. නමුත් අපිට පොතේ තියෙන දේට එහා ගිහිල්ලා අපිට ඕනම පැතිකඩකින් මේක දිහා බලන්න පුලුවන්. මේක ධාතු ස්වභාවයකින් බැලුවා කියලා මේ මැරිච්ච මළකඳක් දිහා ඒකෙ ඇති කිසිම වරදක් නෑ. මොකද ඒකෙන් වෙන්නෙ අපේ දිට්ඨිය ශුද්ධ වෙන එක. වැරදි දෘෂ්ටිය ටික ටික දියවෙන්න පටන් ගන්න එක.

ඉතින් මේක තමයි අපි තේරුම් ගන්න ඕන මරණය කියන එකට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්න නම්. සාමාන්‍යයෙන් අපි මරණය කියන එකට බයේ දඟලන්නෙ මරණය නවත්වන්න හදන්නෙ. නමුත් මරණය නවත්වන්න බැහැනෙ අපිට ඉපදෙන එක නවත්වන්නෙ නැතිව. ඉතින් යම්කිසි තැනකදි අපි මරණයක් හරහා ඉපදෙන එක නවත්වගන්න වැඩ කරනවා

නම් ඒක විතරයි එකම ක්‍රමය මරණය කියන එක නවත්වගන්න තියෙන. එහෙම නැතිව ජීවිතේ අනියතයි, මරණය නියතයි කිය කිය මුමුණ හිටියට දෙයක් වෙන්නෙ නැහැ. මරණ සතිය කියලා කියන්නෙ එහෙම එකක්. නැවත නූපදින තැනට මනස හදාගන්න එක. අන්න එතකොට ඒ කෙනා මැරෙන්නෙ නෑ, අර ධම්මපදයේ ගාථාවක් තියෙන්නෙ අප්පමාදො අමත පදං කියලා. ඉතින් මෙතන අප්‍රමාදය විදියට ගන්නෙ සතිය කියන එක අපි කලිනුත් විස්තර කරලා තියෙනවා. සතිමත් චිත්ත ක්ෂණයක නම් අපි ඉන්නෙ ඒ මොහොත තමයි අප්‍රමාදී වෙන්නෙ. ඉතින් අප්‍රමාදී වෙනකෙනාට එයාට අප්‍රමාදී කෙනාට මේ මරණය කියන එක යථා ස්වභාවයෙන් දකින්න පුලුවන්. මේක ධාතු වශයෙන් දකින්න පුලුවන්. එයා මේ ජීවිතේ, ඒ කියන්නෙ ජීවත් වෙලා ඉන්න කාලෙත් එයා හොඳින් ජීවත් වෙනවා, මොකද මේ යථාර්තය දැකලා තියෙන නිසා. එයාට හොඳින් ජීවත් වෙන්න පුලුවන් නිසාම එයාට හොඳින් මැරෙන්නත් පුලුවන්කම ලැබෙනවා. එතකොට මේ අප්‍රමාදී වීම නැති මනුස්සයා ජීවත් වෙලා හිටියත් නිකං මැරිලා වගේ තමයි, මොකද ඒ මනුස්සයා මැරෙන්න බයෙන් ජීවත් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ යතාර්තය දකින තැනට තමයි විපස්සනාව හරහා අපේ මනස අරගෙන යන්නෙ.

ඉතින් මේ කියන්නෙ අපි මරණය දිහා ද්වේෂයෙන් තොරව බලන බැල්මකට හිත හදන එක. ඉතින් මේක මරණානුස්සතිය කියන එකට ඔබට ගන්න පුලුවන් අපි සාමාන්‍යයෙන් මරණානුස්සතිය කියලා ගන්නෙ වාක්‍ය ටිකක් තියෙනවා, ඔය ටික හිත හිතා ඉන්න එකක්. ඒකෙන් අපිට මැරෙන්න බය නැතිවෙන් නැතෙ. ඕනම කෙනෙක් ඇහුවොත් ඔබෙ ඔබේ හිතින් තට්ටු කරලා අහන්න මරණය මූණ ඉස්සරහට ආවොත් අපි තාම සහළොවනවා නම්, ඒ කියන්නෙ ඔබ වඩලා තියෙන මරණානුස්සතියෙන් ඔබට ප්‍රයෝජනයක් වෙලා නෑ. ඉතින් සතිය හරහා අපිට නියමාකාරයෙන් මරණානුස්සතිය වඩන්න පුලුවන්. මොකද සතිමත් මනුස්සයාට සතිය පුරුදු කරන කෙනාට, සතිය හරහා විපස්සනාව පුරුදු කරන කෙනාට මරණයට තියෙන බය ටික ටික අඩු කරගන්න පුලුවන්. මරණය කියන්නෙත් එක්තරා සිද්ධියක් විතරයි කියන එක දැකගන්න පුලුවන්. එතකොට එයා ජීවත් වෙලා ඉන්න කාලෙ සතුටින් ජීවත් වෙනවා. මරණයටත් එයා සතුටින් මුහුණ දෙනවා. ඒක තමයි එකම ක්‍රමය. මොකද මේ මරණය නවත්වන්න අපිට බෑ. ඒකට තියෙන එකම ක්‍රමය ඉපදෙන එක නවත්වන එක. එතෙන්ට මනස අරන් යන්න පුලුවන්. මේ ඇත්ත දැකීම හරහා, දිට්ඨි විසුද්ධියට මනසට දොර ඇරලා දීම හරහා. ඉතින් අපිට පුලුවන් ඒකට හෙමින් හෙමින් මේ ධාතු මනසිකාරය හරහා මේ මළ මිනියක, මළකඳක ස්වභාවය විග්‍රහ කරගෙන අපිට එතනට මනස අරන් යන්න පුලුවන්.

ඉතින් ඒකට මම ලොකුවට විස්තර කරන්නෙ නෑ. මං හිතනවා ඔබට ඒ කාරණයට අනුග්‍රහයක් එන්න ඇති කියලා මේ පුංචි විස්තර කිරීම. ඉතින් ඒ කාරණාව මෙතනින් ඉවර කරනවා. අපි ඊළඟ දේශනාවකින් ඊළඟ කාරණයෙන් මුණ ගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

12) [වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය | Dealing with pain in meditation | Mindfulness | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා මාලාවත් එක්කලා සම්බන්ධ වෙලා ඉන්නෙ. ඉතින් අපි පහුගිය දේශනාව දක්වාම, වීඩියෝ එක එනකල්ම කායානුපස්සනා කොටසට අදාළ පුංචි පුංචි කාරණා අපි කොහොමද මේ ප්‍රායෝගික ජීවිතයට ගලපගන්නෙ කියන එක ගැන කතා කලා. ඉතින් මං හිතුවා අද මෙතන මේ මොහොතේ ඉඳලා ඊළඟ සතිපට්ඨානයේ ආකාර හතරක් තියෙනවා, කායානුපස්සනා

වේදනානුපස්සනා වශයෙන්. ඒකේ වේදනානුපස්සනා කොටසට අති තිබ්බොත් හොඳයි කියලා හිතුනා. ගොඩාක් විස්තර නැතිව වුනත් අපිට මේ සාමාන්‍ය ජීවිතයට කොහොමද මේක ගලපගන්නෙ සතිය හරහා කියන එක ගැන. ඉතින් කායානුපස්සනාවට පස්සෙ වේදනානුපස්සනාව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේක විග්‍රහ කරන්නෙ හරි අහිංසක විදියට මේ ගමන පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන නිසා. හදිස්සිකාරයන්ට නම් පැන පැන යන්න අවශ්‍යතාව එනවා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි අහිංසක, නිහඬ, නිස්කලංක පුහුණුවක් මේ කියලා දෙන්නෙ. වේදනානුපස්සනා කොටසට යන්න කලින් කායානුපස්සනා කොටස ගැන යම්කිසි පුහුණුවක්, යම්කිසි අත්දැකීම් සම්භාරයක් අපිට තියෙන එක තමයි වාසි. මොකද මේ කය කෙරෙහි කය වශයෙන් බලන මානසිකත්වය තේරෙන කෙනාට වේදනාව කෙරෙහි වේදනාව වශයෙන් බලන්න පුලුවන් මානසිකත්වය හදාගන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ කය කය වශයෙන් දකිනවා, වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකිනවා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, ඇත්ත ඇති හැටියෙන් දකිනවා කියන එක.

ඉතින් ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හරි ලස්සන අනුපිළිවෙලකට මේ සූත්‍රය විස්තර කරන්නෙ, අපි මේ වේදනානුපස්සනා කොටස කියන්නෙ නාම කොටස් තමයි මේ අපි මේ පුහුණුව ලබන්නෙ, අත්දැකීම් ලබන්නෙ. ඉතින් කායානුපස්සනා කොටසේ තියෙන්නෙ රූප කොටස් ගැන. ඉතින් නාමරූප දෙකේදී නාම කොටස් වලට වැඩිය රූප කොටස් ඕලාරිකයි, ගොරෝසුයි. අපිට ග්‍රහණය කරගන්න ලේසියි. ඉතින් මේ කලබල විසිරුණු නන්නත්තාරේ ගිය හිතකට අර සියුම් නාම ධර්මයක් එක්ක ගණුදෙනු කරනවාට වැඩිය එයාට ලේසියි මේ ගොරෝසු රූපයක් එක්ක මුලින් ගණුදෙනු කරන්න. එතකොට අපිට පහසුවක් තියෙනවා මේ සතිය කියන එක ගොනු කරගන්න. ඇත්ත කියන එක මොකක්ද යථාර්තය කියන එක තේරුම් ගන්න මොකද ගොරෝසු අරමුණක් එක්ක තමයි වැඩ කරන්නෙ. ඉතින් ඒ ගොරෝසු අරමුණක් එක්ක වැඩ කරලා පුරුද්ද ඇති කෙනාට ඔන්න ලේසියි වේදනානුපස්සනා කොටසේදී මේ නාම කොටස් එක්ක වැඩ කරගෙන යන්න.

ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වේදනානුපස්සනා කොටසේ කියන්නෙ මේ සුඛංවා වේදනං වේදියමානො සුඛංවා වේදනං වේදියාමීති පජානාති ආදී වශයෙන්. මේ ප්‍රධාන වේදනා වර්ග තුනක් අපි භුක්ති විඳිනවානෙ සත්වයෙක් විදියට. සැප වේදනා, දුක් වේදනා, උපෙක්ඛා වේදනා කියලා වර්ග තුනක් අපි භුක්ති විඳිනවා. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන මේ තියරියේ තියෙන මේ වාක්‍යයේ තේරුම තමයි සුඛ වේදනාවක් විඳිනවා නම් සුඛ වේදනාවක් බව දැනගන්න කියන එක. හැබැයි අපි සාමාන්‍යයෙන් අපේ මනසට සාමාන්‍යයෙන් මනසට සාමාන්‍යයෙන් programme වෙලා තියෙන්නෙ වේදනාවක් කිව්වහම දුක විතරයි අපිට ටක් ගාලා අරමුණු වෙන්නෙ. අපි වේදනාව කියන එකට දීලා තියෙන සමාන පදය දුක. දුකට දීලා තියෙන සමාන පදයක් විදියට තමයි අපි වේදනා කියන වචනය ගන්නෙ. නමුත් වේදනාව කියන්නෙ එහෙම එකක් නෙවෙයි. වේදනා කියන වචනයට විඳින්න පුලුවන් හැම වේදනාවක්ම ඇතුලත්. එතකොට අපි මේ වේදනානුපස්සනා කාණ්ඩයේදී මේක ගැන තමයි අපි ලොකු වැටහීමක් ගන්නෙ. පුහුණුව හරහා. තියරියෙන්ම නෙවෙයි, සූත්‍රය වශයෙන්ම නෙවෙයි.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් අපි පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ අපේ මනස ඇබ්බැහි වෙලා තියෙන්නෙ සුඛ වේදනාවක් ආවහම ඒකට ඇලෙන්න. දුක්ඛ වේදනාවක් ආවහම ඒකට ගැටෙන්න. උපෙක්ෂා වේදනාවක් ආවහම අපි අන්දුන් කුන්දුන් වෙනවා. ඉතින් මේ වේදනානුපස්සනා කොටසේදී අපිට ආරාධනා කරන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සුඛ වේදනාවක් ආවහම සාමාන්‍යයෙන් ඇලෙනවා වෙනුවට ඒක හුදු සුඛයක්, සැපයක් විදියට දකිනවා. දුකක් ආවහම ඒකට ගැටෙනවා වෙනුවට ඒක හුදු දුකක් විදියට දකිනවා. මේක විස්තර කරන්න

හරි ලස්සන සූත්‍රයක් තියෙනවා. මං ඒ කෑල්ල මෙතෙන්ට ඇඳලා ගන්නවා. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් හරියට ඒක විස්තර කරනවා මේ වේදනාව ගැන කමටහන් දෙන අවස්ථාවන්වලදි. වේදනාව සම්බන්ධ කමටහන් දේශනා වලදි, මේ සූත්‍ර පාඨය උන්වහන්සේ ඇඳලා ගන්නවා. ඒ තමයි චූලවේදල්ල සූත්‍රය. තියෙනවා දන්න අය දන්නවා ඇති, ධම්මදින්නා තෙරණින් වහන්සේ සහ විශාඛ උපාසකතුමා අතර ඇතිවුනු සාකච්ඡාවක් තියෙනවා. ප්‍රශ්නෝත්තර සාකච්ඡාවක් ඒ දෙදෙනා අතර යන්නෙ. මේ දෙදෙනා ධම්මදින්නාවෝ පැවිදි වෙන්න කලින් විශාඛ උපාසකතුමාගේ ගිහිකල බිරිඳ. ඉතින් ධම්මදින්නා තෙරණින් වහන්සේ පැවිදි වෙලා ඈතකට යනවා භාවනා කරන්න. ඊටපස්සෙ එතුමිට ටික කාලයකින් නැවත සැවැත්නුවරට එනවා. ඉතින් විශාඛ උපාසකතුමා හිතනවා විශාක උපාසකතුමා අනාගාමී වෙලා ඉන්නෙ. හිතනවා මෙතුමියට මේ කැලේක ඉන්න බැරිව ආපහු එන්න ඇති සැවැත්නුවරට කියලා, මේ එයාගේ මනස පරීක්ෂා කරන්න ප්‍රශ්න ටිකක් අහන්න යනවා. ඒ අතරේ වේදනාව සම්බන්ධ ප්‍රශ්න ටිකකුත් විශාක උපාසකතුමා ධම්මදින්නා තෙරණින් වහන්සේගෙන් විමසනවා.

එතනදි පළමුවෙනියෙන්ම එතුමියගෙන් අහන්නෙ මේ විශාඛ උපාසකතුමා අහනවා, ආර්යාවෙනි සැප වේදනා දුක් වේදනා උපෙක්ෂා වේදනා කියලා අපි වේදනා වර්ග තුනක් විඳිනවා. ඒකෙ මේ සැප වේදනාවේ සැපය මොකක්ද දුක මොකක්ද කියලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන්න මේ කොටසට. මේ සැප වේදනාවේ සැපයකුත් තියෙනවා, දුකකුත් තියෙනවා. මොකක්ද සැප වේදනාවේ සැපය සහ දුක කියලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. එතකොට ධම්මදින්නා තෙරණින් වහන්සේ පිළිතුරු දෙනවා සැප වේදනාව එනකොට හටගන්නකොට සැපයි, ඒක ගෙවිලා යනකොට දුකයි. සැප වේදනාව හටගන්නකොට ඒක පැමිණෙනකොට සැපයක්, ඒක ගෙවෙනවා අනිවාර්යයෙන් නිරුද්ධ වෙනවා, ඒක ක්ෂය වෙනවා. එතකොට දුකක් එන්නෙ. ඉතින් මේක දකින්න, මේ සැපය කියන එක එනකොට සැපයක් යනකොට දුකක් කියන එක අල්ලගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ සැපය සැපයක් විදියට දකින්න පුලුවන් සතිය අපිට තිබුනොත්. සිහියෙන් තිබුනොත් අපිට මේක දකින්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා. අපි මේක සිහියෙන් දකිනවා වෙනුවට ඒ සැප වේදනාවට colours එකතු කරනවා, එක එක සංඥා, විතර්ක, ප්‍රපංච එකතු කරලා තමයි අපි මේ සැපය එනකොට සැපයක් විදියට අල්ලන්නේ සහ සැපය ගෙවිලා යනකොට දුකක් විදියට අල්ලන්නෙ ඒ නිසයි. ඒ සැප වේදනාව සැපයක් විදියට හරියටම දැක්කා නම් සිහියෙන් ඒක එනකොට සැපයි, යනකොට දුකයි කියලා අපිට අහුවෙන් නෑ, හුදු සැපය විතරක් අපිට අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා.

ඉතින් ධම්මදින්නා මෙහෙණින් වහන්සේ ඔය උත්තරය දෙනවා. සැපය එනකොට සැපයි, යනකොට දුකයි කියලා. එතකොට විශාඛ උපාසකතුමා දෙවෙනි ප්‍රශ්නය අහනවා, හොඳයි ආර්යාවෙනි එහෙනම් දුක් වේදනාවේ තියෙන සැපය මොකක්ද, දුක මොකක්ද. සැප වේදනාවේ සැපක් දුකක් තියෙනවා වගේම, දුක් වේදනාවේත් තියෙනවා සැපක් දුකක්. මොකක්ද ඒ කියලා අහනවා. එතකොට තෙරණින් වහන්සේ පිළිතුරු දෙන්නේ දුක් වේදනාව එනකොට දුකයි, යනකොට සැපයි. ඒ කියන්නෙ දුක හටගනිද්දි දුක පැමිණෙද්දි අපිට වෙහෙසයි, ඒක දුකක්. නමුත් ඒ දුක උනත් අර සැප වගේම ගෙවෙනවා, ක්ෂය වෙනවා, එතකොට අපිට සැපයක්.

ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ දුක දිහා වෛරයෙන් බලන්න. අර සැප දිහා වර්ණ ගන්වලා බලනවා වගේ දුක දිහා අපි වෛරයෙන් බලන්නෙ. එතකොට අපිට මේ කියන ඇත්ත දකින්න බැහැ. හැබැයි දුක දුකක් හැටියට දකින මානසිකත්වය ආවොත් ඔය කියන චිත්ත පෙරළිය ඇතිවෙන්නෙ නෑ. ඒ දුක දුකක් විදියට දකින කෝණය තමයි අපිට

මේ අල්ලන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨාන දේශනාවෙදි අපිට ආරාධනාවක් කරන්නෙ. ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ සැපදුක් දෙකේදි මේ සැප දුක් දෙක ගැන මෙහෙම තීරණ ගන්නෙ අපි ඒ මොහොතේ ඉන්න මානසිකත්වය අනුව තමයි අපි ඒ සැප දුක දෙක වර්ණ ගන්වගන්නෙ. සැපය සැපයක්, යනකොට දුකක්, දුක එනකොට දුකක්, යනකොට සැපක් විදියට අපි මේක මේ හරවලා ගන්නෙ අපි ඒ මොහොතේ ඉන්න මානසිකත්වය අනුව. ඕකට සාමාන්‍යයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ කන්නෝන වුනහම කබරගොයාත් තලගොයා කරගන්නවා වගේ වැඩ අපි කරන්නෙ. අපේ මනසේ ස්වභාවය ඒක. ඉතින් මේ කියන සුතමය ඥාණය අපිට තිබුනොත් මෙහෙම දෙයක් තියෙනවා කියන සුතමය ඥාණය අපිට තිබුනොත් චින්තාමය වශයෙන් ගලපගත්තට පස්සෙ අපිට යම් දවසක මේක ප්‍රායෝගිකව ගලපගන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා. මොකද අපි සාමාන්‍යයෙන් පුරුදුවෙලා තියෙන්නෙ සැප කියන එක ළං කරගෙන දුක කියන එක ප්‍රතික්ෂේප කරන්න තල්ලු කරන්න. එහෙම එකක් නෙවෙයි මේ වේදනානුපස්සනා කොටසේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. අපිට අපිව අරන් යන්න හදන්නෙ එහෙම තැනකට නෙවෙයි. සැපය ළං කරලා, දුක තල්ලු කරන ක්‍රමයකට නෙවෙයි අපේ මනස අරන් යන්නෙ. අපේ පුරුදු රටාව ඒක. ඒකෙන් අනිත් පැත්තකට ඒ කියන්නෙ මේ සැපක් වුනත් දුකක් වුනත් බාරගන්න මානසිකත්වයක් හැදෙන්නෙ මෙතනදි. ඒක තල්ලු කරන්නෙත් නැහැ, සිප වැළඳ ගන්න යන්නෙත් නැහැ, ඇතිදේ ඇති හැටියට දකිනවා මනසින්. එතෙන්ට තමයි මේ සතිය හරහා අපිව අරන් යන්න හදන්නෙ.

ඉතින් ඊටපස්සෙ විශාඛ උපාසකතුමා තෙරණින් වහන්සේගෙන් අහනවා හොඳයි ආර්යාවෙන් එහෙනම් උපෙක්ෂා වේදනාවක් කියලා එකක් අපි විඳිනවා, උපෙක්ෂා වේදනාවේ සැප මොකක්ද, දුක මොකක්ද කියලා ඔන්න ඊළඟ ප්‍රශ්නෙ අහනවා. එතකොට ධම්මදින්නා තෙරණින් වහන්සේ පිළිතුරුදෙනවා මේ අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව, නැත්නම් උපෙක්ෂා වේදනාවේ සැප දුක අර කලින් ක්‍රමයට හිතලා ගන්න පුලුවන් එකක් නෙවෙයි. සැප වේදනාවේ සැප දුකයි, දුක් වේදනාවේ සැප දුකයි දැකපු විදියට මේක ගන්න බැහැ. අදුක්ඛම සුඛ නැත්නම් උපෙක්ෂා වේදනාවේ සැපය දුකය එතුමිය විස්තර කරන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාවේ ඉන්නෙ කියලා දන්නවා නම් සැපයි, දන්නෙ නැත්නම් දුකයි. අපි සාමාන්‍යයෙන් වැඩිපුර ඉන්නෙ දවසේ වැඩි කාලයක් අපි උපෙක්ෂා වේදනාවක ඉන්නෙ මොකද අපි කැමැති නෑ අපි ඒක දන්නෙ නෑ, අඳුනන්නෙ නෑ. ඉතින් අපිට සාමාන්‍යයෙන් ඔය සාමාන්‍ය ජීවිතයක ඉද්දි වුනත් මෙහෙම පුහුණුවක් කරගෙන යද්දි වුනත් අපි ඒක හඳුන්වන්නෙ මේ උපෙක්ෂාව ආවහම අපි ඒක හඳුන්වන්නෙ පාළුවක් විදියට, මුස්පේන්තුවක් විදියට, එපාවෙච්චි ගතියක් විදියට, මෙලෝ රහක් නැති ගතියක් විදියට. ඔය වගේ වචන ටිකක් තියෙනවානෙ මිනිස්සු අතරේ. ඒගොල්ලෝ ඒ අත්දකින්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාව. ඒගොල්ලො ඒක දකින්නෙ සාපයක් විදියට, පාළුවක් විදියට, කාලකණ්ණිකමක් විදියට. ඒ නිසා ඒකට සාදර වෙන්න බෑ, ඒකට කැමැත්තක් එන්නෙ නෑ, ඒ සැපය දකින්න බැහැ.

මොකද අපි දන්නෑ සුතමය වශයෙන්වත් මේ අපි ඉන්නෙ ඇලීම් ගැටීම් නැති මධ්‍යස්ථ මානසිකත්වයේ කියන එක අපි දන්නෑ. ඒක හරහා තමයි නිවන් මග වැටෙන්නෙ කියන එකවත් අපි දන්නෙ නෑ. දන්නවා නම් මම මේ ඉන්නෙ ඇලීම් ගැටීම් වලින් වික්ෂිප්ත වුනේ නැති ඇලීම් ගැටීම් වලින් ඇවිස්සුන්නේ නැති සාමකාමී මානසිකත්වයෙන් ඉන්නෙ කියලා දන්න කෙනා ඒකට සාදර වෙනවා, එයාට සතුට එනවා, එයාට සහනය එනවා, එයාට ඒක සැපයක් වෙනවා. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මේ උපෙක්ෂා වේදනාව හැම චිත්තක්ෂණ දෙකක්

අතරම, හැම සැප දුක් දෙකක් අතරම මේක පවතිනවා. හැම හුස්ම දෙකක් අතරම මේක පවතිනවා. හුස්ම දෙකක් අතරම පවතිනවා. සාමාන්‍යයෙන් මේක ප්‍රායෝගික වශයෙන් පර්යංක වශයෙන් භාවනා කරන අය අත්දකිනවා, ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි අතර මේක තියෙනවා. ප්‍රශ්වාසයයි අතර මේක තියෙනවා, හිස් තැනක්. එතන තියෙන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාව. ඉතින් සාමාන්‍ය පර්යංකයකදී අපි හිතමු අපි ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ හුස්ම නම් හුස්ම දිහා බලන් ඉද්දි සාමාන්‍ය යෝගාවචරයා දන්නවා මේක දිහා අපිට ඇහැට ඇහැ තියලා එක එල්ලේ බලන් ඉන්න පුලුවන් වුනොත් මේ හුස්ම ගෙවෙනවා වගේ එකක් දැනෙනවා අපිට. හුස්ම නොදැනී යන තැනක් වගේ එන මානසිකත්වයක් එනවා, ඇත්තටම හුස්ම නොදැනී යනවා නෙවෙයි, හුස්ම නැතිවෙනවා නෙවෙයි, හුස්ම ගෙවෙනවා නෙවෙයි, අපි තාම ජීවත් වෙනවානෙ. ඒ කියන්නෙ හුස්ම වැටෙනවා. හුස්ම සම්බන්ධයෙන් තියෙන සංඥා, ගොරෝසු සංඥා ටික සියුම් වෙන එකක් තමයි එතනදි වෙන්නෙ. එතකොට අන්න එතනදි මේ හුස්ම නොදැනී යන මට්ටමකදි හුස්ම ගෙවෙන තැනදි ඔන්න ඔය කියන උපෙක්ෂාව ළඟට අපි එනවා. එතකොට ආවට පස්සෙ අපි කරන්නෙ අපිට ඒක දරන්නෙ නෑ, අපිට ඒක ඔරොත්තු දෙන්නෙ නෑ, හැම යෝගාවචරයෙක්ම අහනවා එතනදි මොකක්ද කරන්න ඕන. ආයෙ මොකක්ද කරන්නෙ, හුස්ම පේන්නෙ නෑ, හුස්ම දැනෙන්නෙ නෑ, හිස්තැනකට යනවා, එපාවෙනවා. මොකක්ද කරන්න ඕන කියලා අහනවා. ඉතින් එතනදි තියෙන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාව. ඒකට දැනුවත් වෙන්න අවදි වෙන්න විතරයි. අපිට අවදි වෙන්න බෑ, මොකද අපි කැමැති නෑ ඒකට.

ඉතින් මෙන්න මේ කියන දේ අපි දැකලා තිබුනොත් අපිට මේ වේදනාව කියන කොටසත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ කායානුපස්සනා කොටසේදී අපි මේ ඉස්සරහින් තියාගත්තු හුස්ම සම්බන්ධ ගණුදෙනුවේදී මේ සැප දුක් උපෙක්ෂා වේදනා තුන කොහොමද ගලනය වෙන්නෙ කියන එක දැනගෙන හිටියොත් අපිට ඔන්න ලේසි වෙනවා. අපිට එන වේදනාවක් දිහා දුකෙන් බලන්නෙත් නැතිව, සැපෙන් බලන්නෙත් නැතිව ඇති දේ ඇති හැටියට බලන්න පුලුවන් මානසිකත්වය එනවා. ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් වේදනානුපස්සනාවට යන්න කලින් මේ කායානුපස්සනා කොටස සම්බන්ධයෙන් යම්කිසි පරිචයක් අපිට තියෙන්න ඕන. අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණේ මුල, මැද, අග දකින්න පුලුවන් පුරුද්දක් අපිට හැදිලා තිබුනොත් ඔන්න වේදනාව කියන එකත් එක්ක අර පුරුදු රටාවට නෙවෙයි මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන රටාවට අපිට දකින්න ලේසියක් එනවා.

අපිට දැනෙනවා මේ අපි සාමාන්‍යයෙන් උදාහරණයක් ගත්තොත් පර්යංකයකදී ඔන්න විනාඩි විස්සක් විතර යනකොට හැම කෙනෙකුටම වේදනා හටගන්නවා, ඒක ස්වභාවිකයි. අපි හිතමු අපිට දණහිසේ කැක්කුමක් එන්නෙ. ඉතින් අපිට සාමාන්‍යයෙන් පේන්නෙ මේ දණහිස කකියනවා. මගේ දණහිස කකියනවා කියලා අපි ගණ සංඥාවකින් තමයි ගන්නෙ. හැබැයි අපි මේ සතිය පුරුදු කරගෙන යන ගමනේදී මේ වේදනාවට අපි සතිය තියන්න පුරුදු කලොත් වේදනාව දිහා බලන්න පුරුදු වුනොත් වේදනාව දිහා අස්සට රිංගලා ඒක ගැන දැනුවත් වෙන්න පුරුදු වුනොත් තේරෙනවා මහා වේගයකින් වෙනස් වෙන විශාල වේදනා පොදියක් ඒක අස්සෙ තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් විශාල වේදනා පොදියක් එතන තියෙනවා. ඒක අපිට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් එහෙම ඉස්සරහට ඉස්සරහට යන්න ක්‍රම සහ විධි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ ඉස්සරහට මනස වැඩෙන හැටි කියලා තියෙනවා, මම කලින් වීඩියෝ වලත් ඒ ගැන සඳහන් කරලා තියෙනවා.

ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් බැලුවොත් සැප දුක් උපෙක්ෂා කියන වේදනා සම්බන්ධයෙන් ගත්තොත් අපි නිතරෝම ඉන්නෙ යම්කිස වේදනාවක. ඒ කියන්නෙ අපි ඉන්නෙ වේදනා සාගරයක. වේදනාවක් කියන එකක් නැති මොහොතක් නෑ. දුක්ඛ වේදනාව නෙවෙයි. වැරදියට ගන්න එපා. කුමක් හෝ වේදනාවක් සහිතවයි අපි ඉන්නෙ. තියරි වශයෙන් බැලුවොත් ඒක ඔප්පු වෙනවා. තියරිය එළියට ගත්තොත් අභිධර්මය ගැන දන්න එහෙම දන්නවා, අභිධර්මයේ තියෙනවා චෛතසික කාණ්ඩයේ සබ්බචිත්ත සාධාරණ චෛතසික කියලා කොට්ඨාශයක්. ඒ කියන්නෙ මේ සබ්බචිත්ත සාධරාණ චෛතසික කියලා හතක් තියෙනවා, මේ හත හැම සිතකම යෙදෙනවා, ඒකයි ඒවට සබ්බචිත්ත සාධාරණ චෛතසික කියන්නෙ. මේ හතේ වේදනාවත් ඇතුලත්. ඒකියන්නෙ වේදනාව කියන්නෙත් හැම සිතුවිල්ලකම හැම සිතකම පවතින දෙයක්. ඒ කියන්නෙ අපි ඉන්නෙ සදහටම වේදනා සාගරයක. සැප වෙන්න පුලුවන්, දුක වෙන්න පුලුවන්, උපෙක්ෂාව වෙන්න පුලුවන් යම්කිසි වේදනාවක් එක්කයි අපි ඉන්නෙ. ඉතින් අපි වේදනා සාගරයක ඉන්නෙ කියන එකත් අපි ඉස්සෙල්ලා දැනුවත් වෙන්න ඕන අපි මේ සිහිය තියන්න යද්දි.

ඉතින් අපි අර කලින් කිව්වා වගේ වේදනා සාගරයක අපි ඉන්නෙ කියලා තේරෙනවා නම් පර්යංකයේදී මේ හුස්ම නොදැනෙන කය නොදැනෙන තැනට ආවට පස්සෙ එතන තියෙන්නෙත් උපෙක්ෂාව, එතන තියෙන්නෙත් යම්කිසි වේදනාවක්, සැප දුක නෑ, සැප දුක් වලින් ගැලවුනු මධ්‍යස්ත අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවක් තියෙනවා, කියන එක අපිට දන්නවා නම් අපිට සූතමය වශයෙන් අපිට ඔන්න ඒකට සාදර වෙලා ඒකට සතිය තියන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒකට මූණ දෙන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මේක දකින්න පුලුවන් නම් මේ හුස්ම ගෙවෙන තැන උපෙක්ෂාවක් තියෙනවා කියලා සාමාන්‍යයෙන් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ හුස්ම ගෙවෙන තැන, හුස්ම සංසිඳෙන තැන උපෙක්ෂාව තියෙන්නෙ කියලා දන්නවා නම් එයාට මරණාසන්නයේදී, මරණ මොහොතේදී අන්තිම හුස්මෙත් ගෙවීයාම දකින්න පුලුවන්. අන්තිම හුස්ම දැක දැක දැන දැන හෙලන්න පුලුවන් කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ ඒකයි. ආනාපානසතිය පුරුදු කල, පුහුණු කල, බහුලීකෘත කරපු කෙනෙකුට අන්තිම හුස්මත් දැක දැක දැන දැන ගෙවන්න පුලුවන් කියනවා. ඒ කියන්නෙ එයාට බයක් නැතිව මැරෙන්න පුලුවන් කියන එක. ඇයි මෙයා ජීවත් වෙලා ඉන්න කාලෙ හුස්ම ගෙවී යන එක දැකලා තියෙනවා. එතන උපෙක්ෂාවක් තියෙන්නෙ. උපෙක්ෂා වේදනාවක් තියෙන්නෙ කියලා එයා අත්දැකලා තියෙනවා. ඒ නිසා එයාට ලේසිවෙනවා මේකට මුහුණ දෙන්න, මේකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න.

ඉතින් අපි බලන්න ඕන කොහොමද මේ වේදනාව කියන එක ප්‍රායෝගික පුහුණුවට අදාළ වෙන්නෙ කියලා. වේදනාවෙන් අවබෝධය ලබාගන්න හැටි. අපි වේදනාව සාපයක් විදියට අරගෙන තියෙන්නෙ, කාලකණ්ණිකමක් විදියට. නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආරාධනා කරන්නෙ වේදනාව අවබෝධයට පාවිච්චි කරන්නෙ කොහොමද කියන එකයි. ඒක තමයි වේදනානුපස්සය කොටසේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පහදලා දෙන්නෙ. එතකොට ඔබ තේරුම් ගන්න ඔබ යෝගාවචරයෙක් විදියට සතිපට්ඨානය පුරුදු කරන කෙනෙක් විදියට ඔබ තාම ඉන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ආරාධනාව පිළිඅරගෙනද, නැත්නම් අර පුරුදු ආකල්පයෙන්ද. ගොඩාක් යෝගාවචරයො ඉන්නෙ පුරුදු ආකල්පයෙන්, වේදනාවට වෛර කරගෙන තමයි භාවනා කරන්න හදන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, හැම භාවනා මධ්‍යස්ථානයකම භාවනා ශාලාවේ කෙළවර ඉන්නවලු කට්ටියක් පුටු පුටු පුටු පුටු කියාගෙන. ඒ ගොල්ලො පුටු හොයනවා ඉඳගන්න. ඇයි මේ පර්යංකයට ගියාම එන වේදනාවට වෛර කරනවා. ඒගොල්ලො හිතනවා භාවනා කරන්න වේදනාව

නැතිවෙන්න ඕන කියලා. ඉතින් අපි සිද්ධාලේප බාම් ගායි, පැනඩෝල් ගහයි, කුෂන් එකේ ඉඳගන්න ආසනය සිංහාසනය වගේ හදාගන්නවා, ඇයි මේ වේදනාවට බයේ.

අපිට මේ තියෙන පහසුවකින් තියෙන දේකින් අපිට පර්යංකයකට ගිහිල්ලා කකුල් නවලා ඉඳගෙන කොන්ද කෙලින් තියාගනෙ බිත්තියකට හේත්තුවක් දාන්නැතිව පර්යංකයකට යන්න බෑ, ඇයි මේ වේදනා වලට වෛර කරගෙන අපි නිවන් යන්න හදන්නෙ. නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ වේදනාව අවබෝධය දක්වා මනස, අවබෝධය දක්වා අරගෙන යන්න කොහොමද පාවිච්චි කරන්නෙ කියන එක තමයි වේදනානුපස්සනා කොටසේදී කියලා දෙන්නෙ. ඉතින් හැම කෙනාම ඉන්නෙ සැපය හොයාගෙන යන පාරකනෙ. දුක නැති කරන්න දඟලනවා, සැපය ළංකරගන්න දඟලනවා. එහෙම එකකට තමයි අපි programme වෙලා ඉන්නෙ. ඔබ කැමැති වුනත් අකැමැති වුනත් ඒක බාරගන්න ඕන. ඉතින් යෝගාවචරයා පර්යංක සක්මනකට ගියාම මේකත් එක්ක හැප්පෙනවා. එයාත් හැමවෙලේම දුක නැතිකරගෙන විනාශ කරගෙන සැප වේදනාවත් එක්ක භාවනාව කරන්න තමයි දඟලන්නෙ. ඉතින් එහෙම එකක් එන්නෙ නැහැ. අපිට කරන්න පුලුවන් එකම දේ තියෙන්නෙ වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකින එක විතරයි. වේදනාව මතින් ඥාණය ගන්නෙ කොහොමද කියන එක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ වේදනානුපස්සනා කොටසේදී අපිට කියලා දෙන්නෙ.

ඒ කියන්නෙ වේදනාව හරහා ඥාණය කියන එක ගන්නවා නම් අපි මේ වේදනාව දිහා බලන්න ඕන පරතො සංකල්පයෙන්. ඒ කියන්නෙ අනුන්ගේ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ තමයි බලන්න තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ වේදනා අපිට පුලුවන් නම් පරතො සංකල්පයෙන් බලන්න ඒ වේදනා තණ්හා, දිට්ඨි, මාන වශයෙන් අපි අල්ලන් නෑ. තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් අල්ලනකොට තමයි අපි කෙක්ක වදින්නෙ, සසරට කෙක්ක වදින්නෙ. සැප දුක් අන්ත දෙකට වැටෙන්නෙ. එතකොට පරතො සංකල්පයෙන් අනුන්ගේ දෙයක් විදියට දකින ක්‍රමය තමයි මේ සතිය හරහා අපි කියලා දෙන්නෙ. සැපය සැපයක් හැටියට විතරයි දකින්න ඕන ඇලෙන්නෙ නැහැ. මම විඳිනවා කියන එක අතහැරිලා හුදු විඳීමක් අත්දකින්න පුලුවන් මානසිකත්වය එනවා. අපි මුලින් ගන්නෙ මම සැප වේදනාවක් විඳිනවා, මගෙ කකුල කකියනවා මම දුක් වේදනාවක් විඳිනවා කියලා තමයි අපි මේකට බහින්නෙ. ඇත්තටම මේකට ආරම්භයේදී අපි එහෙම තමයි අල්ලගන්නේ මේක.

අපි හිතමු පර්යංකයේ ඉන්නකොට දණිස්ස කකියනවා, එතකොට මගේ කකුල කකියනවා, මගේ දණිස්ස කකියනවා කියලා තමයි අපි ගන්නෙ. ඊටපස්සෙ මගේ දණිස් වේදනාවට මම අවධානය තියනවා කියලා තමයි තියන්නෙ. එතනින් තමයි පටන් ගන්නෙ. එතකොට ඒකත් එක්ක ඉස්සරහට සතිය හරහා යද්දි අපිට මේ මගේ කකුල කියන සංඥා අයින් වෙලා යම්කිසි වේදනාවක් තියෙනවා නම්, වේදනාවක් විඳිනවා කොහේදෝ තැනක ඒක අර මමත්වයෙන් අල්ලන් නැති මානසිකත්වයකට එනවා. ඒ කියන්නෙ රිදුමක් නැති රිදුමක් අත්දකින්න පුලුවන් මනසකට අපිට එනවා. ඒකට තමයි මේක අනුන්ගේ දෙයක් වගේ දකින්න ඕන කියන්නෙ, පරතො සංකල්පයෙන් බලනවා කියන්නෙ අන්න ඒක. හුදු වේදනාවක් අපි අත්දකිනවා. ආත්ම සංඥාව ගැලවුනු මමත්වය ටිකක් දියවුනු හුදු වේදනාවක් අපිට අත්දකින්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා.

ඉතින් ඒක කරන්න සමහර යෝගාවචරයෙකුට පර්යංකයේදී මේ වේදනාව උග්‍ර අවස්ථාවේදී මේක දිහා බලන්න යනවා. ඒක ටිකක් සමහරවෙලාවට අමාරු වෙනවා. යම්කිසි මට්ටමකදි වේදනාව වැඩිවෙමින් යනවා, මූලකර්මස්ථානය දිහා බලන්න බැරි තරමට වේදනාව ටිකක් වැඩිවෙමින් යනවා වගේ දැනෙනවා නම් ඔන්න අපි මූල

කර්මස්ථානය අතහැරලා අපි ඔන්න වේදනාව දිහා අවධානය තියන්න පටන් ගන්න පුලුවන්. වේදනාව මූලකර්මස්ථානය කරගන්න පුලුවන්. එහෙම නැත්නම් වේදනාව හටගන්නකොටම ඒකට මුහුණට මුහුණ දාලා අපිට මෙනෙහි කරන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා එතකොට. අපි වේදනාව උපරිම උග්‍ර වුනු වෙලාවක වේදනාව දිහා බලන්න ගියොත් ලේසි නෑ ආධුනිකයාට. ඒ නිසා ආධුනිකයෙක් දැනගන්න ඕන සාමාන්‍ය මට්ටමකට වේදනාව එද්දි ඒකට මුහුණට මුහුණ දාලා අර අපි කායානුපස්සනා කොටසේදී හුස්ම සම්බන්ධයෙන් කතා කරද්දිත් කිව්වා හරියටම අර රේල්පීලි දෙකක් වගේ. රේල්පීලි දෙක එක සමාන්තරව යනවා එකක් පහුකරගෙන අනික යන්නෙ නෑ. අරමුණ හටගන්නකොටම සතිය පවත්වනවා. ඒ වගේ වේදනාව හටගන්නකොටම ඒකට මුහුණට මුහුණ දාලා ඒක බලන්න ඕන රේල් පීලි දෙකක් වගේ. ඔය ක්‍රමයට දකින්න පෞරුෂයක් ආපු දවසට සතිය දියුණු වුන දවසට සම්පජඤ්ඤය එකතු වුනු දවසට රිදුමක් නැති රිදුමක් අපිට අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා.

යම්කිසි හුදු වේදනාවක් අපි අත්දකිනවා, ඒක තණ්හාදිට්ඨි මාන වශයෙන් අහුවෙන් නැති මොහොතවල් එනවා. ඉතින් සාමාන්‍ය යෝගාවචරයාගේ ස්වභාවය තමයි යෝගාවචරයේක පර්යංක සක්මන වශයෙන් මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි ඒගොල්ලො නිතරම කමටහන වාර්තා කරද්දා සැප වේදනාවයි, උපෙක්ෂා වේදනාවයි ගැන වාර්තා කරනවාට වැඩිය දුක් වේදනාව ගැන තමයි නිතරෝම වාර්තා කරන්නෙ. ඒගොල්ලො හිතනවා මේ දුක් වේදනාව මහා බාධාවක් මගේ භාවනාවට කියලා. මහා කරදරයක් විදියට තමයි දකින්නෙ. නමුත් ඒගොල්ලො දන්නෙ නැහැ මේ දුක් වේදනාව හරහා අපේ පුහුණුව දියුණු වෙනවා. පුහුණුව ඉස්සරහට අරන් යන්න පුලුවන් කියන එක ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ. අපි සැප වේදනාවට එක විදියකට සළකන්නෙ. දුක් වේදනාවට එක විදියකට සළකන්නෙ. ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙ එහෙමයි උපෙක්ෂා වේදනාවට එක විදියකට සළකන්නෙ. මේ සළකන විදිය වෙනස් කරගන්න ඕන ඒ වේදනා තුනටම. සැප දුක් උපෙක්ෂා කියන වේදනා තුනටම එක හැන්දෙන් බෙදනවා කියන්නෙ. සමහිත පවත්වන්න පුලුවන් තැනකට එනවා, ඒක සතිය හරහා අපිට පුරුදු කරන්න පුලුවන් වෙනවා. සතිය හරහා තමයි එතනට මනස ගන්න පුලුවන්. අපි වෙනදා සැපයට දුකට උපෙක්ෂාවට වෙන වෙන විදියට සැළකුවාට, වෙන වෙන විදියට බැලුවාට අපි මේ පුහුණුව හරහා යන්නෙ මේ වේදනා වර්ග තුනටම එකම බැල්මකින් බලන මනස හදාගන්න. ඒක තමයි අපි මේ සතිය හරහා පුරුදු කරන්න හදන්නෙ. ඉතින් අපි පොඩි කොටසක් විතරයි මේකෙදි වේදනාව සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්නෙ. අපි තව වීඩියෝ එකක් අරන් එනවා මේ වේදනාව සම්බන්ධයෙන්, ඒ වීඩියෝ එකේදි අපි ඉතුරු කාරණා ටික ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

13) උපේක්ෂා වේදනාව වැදගත්ද? | being neutral | mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනාවක්. අපි කලින් වීඩියෝ එකේ වේදනානුපස්සනාවට ආරම්භයක් ගත්තා. ඉතින් ඉතුරු ටික කතා කරන්න හිතුනා, ඒක ගැන තව පොඩි විස්තර ටිකක් දැනුවත් කලොත් හොඳයි කියලා හිතලා. ඒ කියන්නෙ අපි වේදනානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන් සරල විස්තරයක් ඒ දේශනාවේ කලා. ඉතින් අපි දැන් මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවත් එක්ක අපි මේ වැඩේ කරන්නෙ කොහොමද කියලානෙ අපි මේ කතා කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් අපි සක්මන පර්යංක

එදිනෙදා වශයෙන් සතිය පුරුදු කරගෙන යද්දි අපි හිතමු පර්යංකයේදී අපි මූල කර්මස්ථානය විදියට, මූලික අරමුණ විදියට ආනාපානසතිය ඉස්සරහින් තියාගත්තා කියලා, හුස්ම ගැන සිහිය තියන එක. ඉතින් මුලදි අපිට ගොඩක් යෝගාවචරයන්ට මේ හුස්ම ගොරෝසුවට රළුවට පැහැදිලිව පේන එක හරි සතුටක් ගෙනල්ලා දෙනවා. ඒක හුස්ම හොඳට පේනවා නම් හරියට සතුටක් එනවා, ඔන්න හුස්ම පේන්නැතිව යනවා නම් ඔන්න ලොකු දුකක් එනවා.

ඉතින් මේ හුස්ම කෙරෙහි අපිට යම්කිසි විදියකට සිහිය තියාගෙන ඉන්න පුලුවන් නම් හුස්ම රැළි කිහිපයක් එක දිගට දකින්න පුලුවන් වෙනකොට වෙන්නෙ මොකක්ද මේ හුස්ම සම්බන්ධයෙන් තියෙන ගොරෝසු සංඥා සියුම් වෙනකොට හුස්ම නැතිවෙලා යනවා වගේ හුස්ම අතුරුදන් වෙනවා වගේ, හුස්ම නැති තැනකට එනවා වගේ දැනෙනවා. හුස්මේ ස්වභාවය, ගොරෝසු ස්වභාවය ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේ හුස්ම ගෙවුනහම හිස් තැනකට එනවා කියනවා සමහරු, සමහරුන්ට සම්පූර්ණයෙන්ම හුස්ම ගෙවෙනවා දැනෙනවා. සමහරුන්ට යම්කිසි විදියකට සියුම් වීමක් වෙනවා. ඉතින් මේක හරි පහසුවක් මෙතන තියෙන්නෙ. ඒ වගේම මෙතන තියෙන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාව එතන තියෙන්නෙ. උපෙක්ෂාවට එනවා. ඉතින් හුස්ම සියුම් වෙනකොට හුස්ම නෑ කියලා කියනකොට අපි දන්නවා නම් අපි මැරිලා නැහැ කියලා අපිට කලන්තෙ හැදිලා නෑ කියලා, අපි සිහිවිකල් වෙලා නෑ කියලා ඒ කියන්නෙ හුස්ම තියෙනවා, නැත්නම් අපි මැරෙන්න ඕනනෙ හුස්ම නැත්නම්. හුස්ම තියෙනවා අර ගොරෝසු හුස්ම සියුම් වෙලා විතරයි.

ඒ කියන්නෙ ඔය සංඥා තමයි සියුම් වෙන්නෙ. එහෙම නැතිව හුස්ම සිද්ධ වෙන දෙයක් නෙවෙයි. එතකොට මේ තැනේදී හුස්ම සියුම් වෙන තැනදී හුස්ම නොදැනී යන තැනදී අපි උපෙක්ෂාවට ආවට පස්සෙ ගොඩාක් යෝගාවචරයො එතනදි චරුවුරු ගානවා මේ උපෙක්ෂාව දරන්නෙ නෑ. උපෙක්ෂා වේදනාව පුරුදු නෑ. එතනදි කම්මැලිකම් එනවා. එහෙම නැත්නම් අර හුස්ම හිතලා ගන්න හදනවා. ගොරෝසු හුස්ම කෝ කියලා අහනවා. එහෙම නැත්නම් වෙන මොනවාහරි දාගෙන මෙතනදා මොනවහරි කරන්න දෙයක් තියෙනවද, ඔය වගේ තැන්වලට එනවා. එන්නෙ මොකද මේ මනසට උපෙක්ෂා වේදනාව තවම හුරු නෑ. සැප දුක් දෙකේ හැප්පිලා හැප්පිලා ඉඳලා උපෙක්ෂාවට මනස ගෙනාවහම අපි චරු චුරු ගානවා. හැබැයි ඒ අයට මතක නෑ මේ උපෙක්ෂාව හරහා තමයි නිවන කියන එක තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් මෙන්න මේ තැනේදී මේ උපෙක්ෂාවට මේ හුස්ම ගෙවෙන තැනට හුස්ම සියුම් වෙන තැනට ආවට පස්සෙ වෙන සිතුවිලි ශබ්ද වේදනා වගේ අරමුණකට යන්නෙ නැතිව මේ හිස් තැනත් එක්ක අපිට යාළුවෙලා ඉන්න පුලුවන් නම්, මේ හුස්ම සියුම් වුනු තැන මේ විවේකයට අපිට අවදි වෙන්න පුලුවන් නම් ඔන්න උපෙක්ෂා වේදනාවට සාදර වෙන්න පුලුවන් මනසක් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපි ගොරෝසු අරමුණේ ඉඳලා සියුම් වෙන තත්වය දක්වා එද්දි අරමුණ, අරමුණ වශයෙන් දකිනවා. ඉතින් ඒ වගේ මේ වේදනාවත් වේදනාව වශයෙන් දකින්න පුලුවන්.

ඉතින් එතනදි සමහර යෝගාවචරයෙක් මේ අරමුණේ නොදැනෙන ගතිය අරමුණු කරන්න පුලුවන්. සමහර කෙනෙක් ඒ තියනෙ මධ්‍යස්ත උපෙක්ෂා වේදනාව අරමුණු කරන්න පුලුවන්. කොහොම වුනත් ඒ වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකිනවා විනා ඒක දුකක් සැපක් විදියට බෙදලා විඳින්න යන එක තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් කරන්නෙ. නමුත් මේ සතියනේ අපි කරන්න හදන්නෙ එතන ඇති දේ ඇතිහැටියෙන් බුක්ති විඳින්න යන එක. ඇති දේ ඇතිහැටියට දැකගන්න එක. ඉතින් කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා අපි හෙමින් හෙමින් රූපාරම්මණයක ඉඳලා ඒකෙ ගෙවීම දක්වා දැකලා ඒ තැන්වලදි මේ වේදනා වර්ග තුන ගැන අත්දැකීමක් තියෙන කෙනෙකුට මේ වේදනාව හරහා නාම කොටස් වල ස්වභාවය

අත්දකින්න යනකොට එයාට පහසුවක් එනවා, මේ වේදනාත්‍රය හඳුනාගන්න. සැප, දුක්, වේදනා කියන වේදනාත්‍රය වේදනා වශයෙන් දකින්න. ඉතින් අපි ඔය වේදනා තුන සැප, දුක් උපෙක්ෂා කියන මේ වේදනා තුන වේදනාව විදියට ගන්නෙ නැති නිසා තමයි අපිට සංසාරේ වැඩෙන්නේ, ඒ වේදනාව වේදනාව වශයෙන් හුදු සැපයක් වශයෙන්, හුදු දුකක් වශයෙන්, හුදු උපෙක්ෂාවක් වශයෙන් ගන්නවා නම් ඒක නිවනට පාර කැපෙනවා.

ඉතින් දැන් සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු අතර ප්‍රසිද්ධම දුකනෙ. දුකට තමයි මිනිස්සු ප්‍රශ්න දාගන්නෙ. යෝගාවචරයා වුනත් ඇවිලෙන්නේ ඔතනදි. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මෙතන දුක ගැන ටිකක් උලුප්පලා කතා කරනවා නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක කියන කාරණයේ ලක්ෂණ හතරක් පෙන්නනවානෙ. කියන්නෙ දුක කියන එක හඳුනගන්න පුලුවන් ස්වභාව; පීලන, සංඛත, සංතාප, විපරිණාම කියලා. එතකොට පීලන කියලා කියන්නෙ මේ දුකේ තියෙනවා පෙලන ස්වභාවයක්. අපිට වෙහෙසක් ගෙනල්ලා දෙනවා, පීඩාවක් ගෙනල්ලා දෙනවා. එතකොට අපි සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ මේ දුකේ තියෙන පෙළෙන ගතිය ආවහම ඒ පෙළෙන ගතියෙන් අපේ මනස පෙළීමට පත්වෙනවා, මනස වෙහෙසට ලක් කරගන්නවා, මනස පීඩාවකට ලක් කරගන්නවා. එතකොට මේ සතිය හරහා වේදනානුපස්සනාවේදී පුරුදු කරන්නෙ මේ පෙලෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා, ඒකෙන් මනස පෙළාගන්නෙ නෑ, මනසට වෙහෙසක් ගන්නෙ නෑ, පෙළෙන ස්වභාවය පෙළෙන ස්වභාවයක් විදියට දැකගන්නවා. ඉතින් ඒක දැකගන්න නම් පෙළීමක් එන්න ඕන, ඒ කියන්නෙ දුකක් එන්න ඕන. එහෙම නැතිව දුකක් නැති වෙලාවට හිතලා මේක ගන්න බැහැ. පෙළෙන ස්වභාවය එන්න ඕන, ඒක අත්දකින්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට ඒකට පෙළෙන ස්වභාවයෙන් මනසට පීඩාවක් කරගන්නෙ නැතිව පෙළීම පෙළීමක් විදියට දකින්න පුලුවන්ද කියන එක අත්හදා බලන්න, උරගා බලන්න දුකක් එන්න ඕන. ඒක නැතිවෙලාවට අපිට ඒක හිතලා ගන්න බෑ, ගොඩක් අය හිතලා ගන්න එකක් තමයි මේ අවබෝධය කියලා හිතාගෙන ඉන්නෙ, චින්තාමය වශයෙන්. ඉතින් ඔය කියන එක දුක කියන එක දුක්ඛ වේදනාවේ අපි අත්දකින එක්තරා ස්වභාවයක් ඕක. පීලන ස්වභාවය.

ඊටපස්සේ තව තියෙනවා සංතාප ස්වභාවය කියලා තවන ගතියක්. දවන තවන ගතියක් තියෙනවා දුකක්. අපිට ඒකත් අත්දකින්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ තවන දවන ගතියෙනුත් අපේ මනස තැවීමකට දැවීමකට පත්වෙනවා. අපි ඒකෙන් වෙහෙසක් ගන්නවා. එතකොට මේ වේදනානුපස්සනාව හරහා අපි පුරුදු කරන්නෙ අපි තවන ගතියක් තියෙනවා, දවන ස්වභාවයක් තියෙනවා, දැවිල්ලක් තියෙනවා, ඒක ඒ ස්වභාවයෙන් දකිනවා විනා අපි ඒකෙන් මනස තැවීමකට ගන්නෙ නෑ. තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් අල්ලපු ගමන් ඒ තවන ස්වභාවයෙන් මනස තැවීමකට පත්වෙනවා. ඉතින් එහෙම නැතිව හුදු තවන ස්වභාවය අපිට අත්දකින්න පුලුවන් නම් එතනට මනස ගන්න පලුවන් නම් ඒක සතිය හරහා හොඳ දියුණුවක් ලැබුනු වේදනානුපස්සනාවේ වේදනාවක් එක්ක හොඳට ගණුදෙනු කරන්න පුලුවන් වුනු මනසකට එහෙම තැනකට එන්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ සංඛත, ඒ කියන්නෙ මේ වේදනා කියන එකත් හේතු ගොඩකින් හැදිලා තියෙන දෙයක්, එක දෙයක් නෙවෙයි.

අපි හිතමු පර්යංකයකදී ඔන්න කකුලෙ කැක්කුමක් එනවා, දණිස්සේ කැක්කුමක් එනවා. එතකොට අපිට හිතෙන්නෙ මගේ දණිස්ස කකියනවා. මගේ දණිස්ස අඹරනවා වගේ, උලකින් අනිනවා වගේ, මිරිකනවා වගේ ඔහොම කැක්කුම් එන්නෙ අපිට නමක් සංඥාවක් එනවානෙ. ඉතින් අපි ඒ වේදනාවට සතිය තිබ්බෙ නැති නම්, ඒක දිහා බැලුවෙ නැතිනම් අපි ඒක මගේ දණිස්ස මිරිකනවා, උලකින් අනිනවා, කපන්න කොටනවා වගේ ඒවගේ හැඟීමක් අපිට එන්නෙ ඒක ඝන සංඥාවක් විදියට එන්නෙ. හැබැයි ඇත්තටම අපි මේ වේදනාව දිහා බැලුවොත් වේදනාවට මනසින් සමීප වෙලා ලංවෙලා වේදනාව අස්සට

මනසින් ගිහිල්ලා බැලුවොත් පේනවා එතන ඇත්තටම මේ මිරිකනවා අනිනවා වගේ එක වේදනාවක් නෙවෙයි, වේදනා ගුලියක් තියෙන්නෙ. වේදනා රාශියක එකතුවක් එතන තියෙන්නෙ, පොදියක් තියෙනවා කියලා පේන්න ගන්නවා. වේදනා වර්ග ගොඩක එකතුවක් තමයි මේ අපිට එළියට දැනෙන්නෙ මගේ දණිස්ස මිරිකනවා වගේ, උලකින් අනිනවා වගේ එකක් අපිට දැනෙන්නෙ අර වේදනා රාශියක එකතුවක්. ඒ ඉතින් මනසින් මේකට ළංවුනාම අර එළියේ ඉඳන් බලනවා වගේ නෙවෙයි, පිට ඉඳන් බලනකොට තරම්ම මනස රිදෙන්නෙ නෑ. රිදුමක් තියෙනවා. හැබැයි හිත රිදෙන්නෙ නෑ, මේක අපිට පේන්න ගන්නවා. මනසින් වේදනාවට ළංවුනාම. නමුත් මනසින් වේදනාවට ළංවෙලා මේක දකින්න තියා වේදනාව එනකොටත් දුරතියා අපි බයේ දුවනවා. එතකොට කොහොමද අපි මේ වේදනාවක් වේදනාවක් විදියට දකින්නෙ. ඉතින් ඒකට මේ වෙහෙස එන්නෝන, මේ දුක එන්න ඕන, මේ පීඩාව එන්නෝන. ඒක විපරිණාම ස්වභාවය.

ඉතින් ඒ වේදනාවක් දිහා අපි බැලුවොත් ඒක අර තියෙන පොදිය වේගයෙන් වෙනස් වෙන ගතිය අපිට අල්ලන්න පුලුවන්කම එනවා. වෙනස්වෙන ස්වභාවය පේන්න ගන්නවා. එතකොට ඒ සතිය හරියට එල්ල කරලා හරියට සතිය තියන්න පුලුවන් වුනොත් මුලින් මගේ දණිස්ස කකියනවා කියලා අපි අරමුණට මනස ළං කලාට පස්සෙ මගේ කියන දණිස්ස කියන සංඥා ගැලවිලා යන්න පටන් ගන්නවා. කොහේදෝ වේදනාවක් තියෙනවා, දණිස්ස කියන සංඥාව, ඒ හැඟීම මනසින් ගැලවෙනවා. මගේ කියන හැඟීම ගැලවෙනවා. යම්කිසි වේදනාවක් දැනෙනවා. ඉතින් මේක තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් අල්ලන්නෙ නැතිවුනාම වේදනාව තිබ්බා කියලා ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හිත රිදෙන්නේ නෑ, රිදුමක් තියෙනවා හිත රිදෙන්නෙ නෑ, එතනට තමයි අපි මේ හෙමින් හෙමින් යන්න හදන්නෙ. ඉතින් එතෙන්ට එන්න බෑ වේදනාවක් එන්නෙ නැතිව. වේදනාවක් අත්දකින්නෙ නැතිව. ආපු වේදනාවටත් සතිය තියන්නැතිව ඔතෙන්ට යන්න බෑ.

ඉතින් මෙන්න මේ විදියට අපිට මේ දුක දිහා සාපයක් විදියට බලනවා වෙනුවට දුක අවබෝධය කරා අරගෙන යන දෙයක් විදියට බලන බැල්මක් තමයි අපිට මේ සතිපට්ඨානය හරහා පුරුදු කරලා දෙන්නෙ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න සාමාන්‍යයෙන් අපි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නම් කියන්නෙ මේ විපස්සනාවේදී නිවනට දුක තරම් උදව්වෙන වෙන කිසිම දෙයක් නෑ කියලා. පුදුමාකාර විදියට දුක්ඛ වේදනාව හරහා අවබෝධය කියන එක ගන්න ලේසියි, ඒකට හොඳ පෞරුෂයක් තියෙන්න ඕන ඒකට මුහුණ දෙන්න. ඒකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න. එතකොට දැන් අපි මේ කතා කලේ යෝගාවචරයෙක් විදියට ඍජු සක්මනක, පර්යංකයක එදිනෙදා සතිය තියද්දි අත්දකින්න ලැබෙන එක්තරා පැතිකඩක්නෙ. පර්යංකයේදී ලැබෙන දෙයක්නෙ. එතකොට මේකෙ තියෙනවා අපිට එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියද්දි එදිනෙදා ජීවිතේ ජීවත් කරවද්දිත් අපිට මේ සැප දුක් උපෙක්ෂා වේදනා අත්දකින්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා.

එතකොට පොතේ තියෙන එක කාරණයක් එක්ක ගත්තොත් අපිට සාමාන්‍යයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වේදනාව වර්ග කරනවානෙ එක එක තැන්වල. ඉතින් වේදනාව එක තැනක තිස්හය ආකාරයකට සඳහන් කරනවා ඒ තමයි ඔය ඉන්ද්‍රිය හයෙන් ඔය වේදනා වර්ග තුනම විඳිනවා. එතකොට එතන දහඅටක් තියෙනවා. එතකොට ඔය දහ අට සාමිස, නිරාමිස වශයෙන් දෙකට බෙදෙනවා. ඉතින් ඔය තියෙන්නෙ පොතේ දැනුම. ඉතින් ඕක අපි එදිනෙදා ජීවිතේ අත්දකින දෙයක්. එතනදි අපිට දැන් මේ කියන එදිනෙදා සතිය තියෙනකොට අපිට මූණ දෙන්න වෙන සිද්ධියක් ගැන කතා කරන්නෙ. එතකොට එදිනෙදා වශයෙන් මේ සාමිස, නිරාමිස වශයෙන් දෙකට බෙදීගෙන මේ කියන ආකාර ටික අපිට භුක්ති විඳින්න ලැබෙනවා. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සාමිස, නිරාමිස

කියලා කියන්නෙ සාමිස කියන්නෙ ඒකට කියන්නෙ ගේහ සිත, ඒ කියන්නෙ ගිහිගෙයිදි, සාමිස කියන්නෙ ආමිසය සහිතව, කම්සැප සහිතව විදින වේදනා. නිරාමිස කියන්නෙ නෙක්ඛම්ම සිත වේදනා. ඒ කියන්නෙ මේ ගිහිගෙය හැරගියාම, කම්සැප හැර ගියාම අපිට භුක්ති විදින්න වෙන වේදනා. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ගිහිගෙයි ඉන්නකොට හටගන්න සෝමනස්ස වේදනාවක් තියෙනවා, සතුටු සැප වේදනාවක් තියෙනවා කම්සැප භුක්ති විදිනකොට. එතකොට යෝගාවචරයෙකුට පුලුවන් මේ ගේහ සිත්, ඒ කියන්නෙ ගිහිගෙයි ඉද්දි අපේ මනසට එන මේ සෝමනස්ස වේදනාවේ, සැප වේදනාවේ තියෙන අපිට ආදීනව දකින්න පුලුවන්, ඒකෙ ස්වභාවය දකින්න පුලුවන්, එහි තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් ඒක ඇල්ලුවහම සිද්ධ වෙන දේ දැන් අපි තියරි වශයෙන් දන්නවා.

ඉතින් අපිට පුලුවන් මේ ගිහිගෙයිදී හටගන්න කම්සැප පරාමර්ශණය කරගෙන හටගන්න සෝමනස්ස වේදනාව නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සයෙන් අයින් කරන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සය කිව්වහම ඔන්න දැන් ගිහි අයට හිතෙන්න පුලුවන් අපි තාම ගිහිනෙ, පැවිද්දන්ට විතරනෙ ඕක කරන්න පුලුවන් කියලා. ඉතින් ගිහියෙක් වුනත් යෝගාවචරයෙක් විදියට යම්කිසි වෙලාවක ඔබ සතිය තියාගෙන සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් කරගෙන යන යම්කිසි මොහොතක ඔබේ මනස කාමයෙන් ගැලවෙනවා, ඔබට ඒ පුහුණුව මේකට පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්, ඔබ නිත්‍ය වශයෙන් පැවිද්දෙක් නොවුනට. එතකොට නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සය කියන්නෙ මේ කාමයන්ගෙන් සිත අයින් වුනහම විදින මානසික සහනයක් තියෙනවා. ඉතින් යෝගාවචරයෙක් ගිහි වුනත් එයත් යම්කිසි චිත්තක්ෂණයකට හරි යම්කිසි කෙටි කාලයකට හරි මේ කාමයන්ගෙන් මනස අයින් කරගෙන විදින සෝමනස්ස වේදනාවක් තියෙනවා. එතකොට අපිට ඒකට සාදර හිත හදාගෙන ඒකෙන් අර ගිහිගෙයිදී කම්සැප නිසා හටගන්න ආදීනව සහිත සෝමනස්සය අපිට පිටුදකින්න පුලුවන් කියලා කියනවා. එතකොට නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සයට සාදර වෙලා ඒක නැවත නැවත බහුලීකෘත කරන්න පුලුවන්.

ඊටපස්සෙ මනස විවේකී වෙනකොට, සතිය හරහා විවේකී වෙනකොට තමයි මේ නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සය එන්නෙ, ප්‍රීතිය එන්නෙ. සතිය පුරුදු කරන කෙනෙකුට ඒක එනවා මනස විවේකී වෙද්දි. ඊටපස්සෙ ගිහිගෙයි වාසය කරන කෙනෙකුට දෝමනස්සයක් හටගන්නවා. ගේහ සිත දෝමනස්ස වේදනාවක්. ඒක අමුතුවෙන් විස්තර කරන්න ඕන නෑ, ගිහිගෙයි ඉන්න අය දන්නවා. ඒ වගේම නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්සයකුත් තියෙනවා. කියන්නෙ මේ ගිහිගෙය අතහැරියාමත්, කම්සැප අතහැරියාමත් අපිට එන දොම්නස් සිතක් තියෙනවා. ඒවා තමයි අපි හිතමු අපි ඊයෙ අපිට හොඳ සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් සිහිය තියන්න පුලුවන් වුනා. අද නෑ. ඔන්න එතකොට ඊයෙ ලබපු දියුණුව, ඊයෙ හොඳට භාවනා කෙරුනා අද නෑනෙ කියලා ඔන්න දුක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි භාවනාවට බහින්නෙම අධික ප්‍රතිඵල බලාගෙන. එතකොට බලාපොරොත්තු අධික වුනාම ප්‍රතිඵල වලට ඒක ලැබුනෙ නැතිවහම ඔන්න ආයෙත් දුක්වෙනවා. ඉතින් ඔහොම නෙක්ඛම්මය පුරුදු කරන අයටත් දෝමනස්සයක් එනවා ඔන්න ඔය ක්‍රමයට. ලැබිච්චි ආනිසංස, ලැබිච්චි ප්‍රතිඵල ටික විනාශ වෙනවා. බලාපොරොත්තු වෙන එක ලැබෙන්නෙ නෑ. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙතන කියන්නෙ මේ නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්සය හොඳයි ගේහ සිත දෝමනස්සයට වැඩිය කියලා. ඒක ඉතින් ඔයගොල්ලන්ට හොඳට තේරෙනවා. අපි මේ ගිහි ගෙදර හිටියත් සතිය හරහා එදිනෙදා සක්මන පර්යංක වශයෙන් සතිය පුරුදු කරද්දි ඔය නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්සය එනවා යෝගාවචරයන්ට.

ඊයෙ නම් හොඳට භාවනා වුනා, අද වෙන්නෙ නෑ, ඊයෙ නම් හොඳට හුස්ම පෙනුනා, අද වෙන්නෙ නෑ, ඊයෙ නම් පැයක් හොඳට පර්යංකයේ හිටියා අද නෑ. ඔහොම පසුතැවෙනවා. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා ඒක හොඳයි කියනවා ඒකට සාදර වෙන්න කියනවා අර ගිහිගෙයි ඉද්දි අපි කම්සැප නිසා විඳින දෝමනස්සයට වැඩිය. ඒක බාරගන්න, ඒකට සාදර වෙන්න කියනවා.

ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ගිහිගෙයි ඉන්නකොටත් උපෙක්ෂාවක් තියෙනවා, ඕකට කියන්නෙ මෝඩ උපෙක්ෂාව කියලා, ගිහිගෙයි ඉන්නකොට තියෙන එකට. ඒක නෙක්ඛම්ම සිත උපෙක්ෂාවෙන් පිටුදකින්න කියනවා. ඒ කියන්නෙ ඔය නෙක්ඛම්ම සිත උපෙක්ෂාව, කම්සැප අතහැරියාම එන උපෙක්ෂාවට ලෝකයා බනිනවා. ආත්මාර්ථකාමී මනුස්සයො, හිතක් පපුවක් නෑ, දුකක් දැනෙන් නෑ, එහෙම කියලා මිනිස්සුන්ගේ වේදනා දැනෙන්නෑ, මිනිස්සුන්ගේ ජීවිත දැනෙන් නෑ කියලා නෙක්ඛම්ම සිත, කාමයෙන් මනස අයින් වුනාම උපෙක්ෂා වෙන මානසිකත්වයට දොස් කියනවා සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු. නමුත් ඒක හරි සාමකාමියි. ඒක හරි සනීපයි. එතකොට ඒක හොඳයි කියනවා අර ගිහිගෙයි ඉද්දි තියෙන මෝඩ උපෙක්ෂාවට වැඩිය. ඔය විදියට භාගයවතුන් වහන්සේ මේ ගිහිගෙයිදී විඳින සැප, දුක්, උපෙක්ෂා තුන කාමය අතැරියම සතිය හරහා මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි එන සැප, දුක්, උපෙක්ෂා තුනෙන් අත්හරින්න කියනවා ඒ කාමය අතහැරියාම සතිය හරහා ගොඩ නැගෙන සැප දුක් උපෙක්ෂා තුන හොඳයි කියනවා අර වේදනා තුනට වැඩිය.

හැබැයි දැන් මෙතනත් තියෙනවා කරන්න දෙයක්. ඒ තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා දැන් නෙක්ඛම්ම ජීවිතේදී කාමය අතහැරියාම සතිය පුරුදු කරගෙන යද්දිත් තියෙනවානෙ සොම්නස් දොම්නස් උපෙක්ෂා වේදනාවන්. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා එතකොට එන, නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්ස වේදනාව සෝමනස්සයෙන් අයින් කරන්න පිටු දකින්න කියලා. ඒ කියන්නෙ දැන් නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්සය හටගන්නෙ පුලුවන් වෙච්චි ටික නැතිවෙනවා, බලාපොරොත්තු වෙන ටික ලැබෙන් නැති හන්දානෙ. එතකොට සතුටු වෙන්න කියනවා අඩුගානෙ පුලුවන් වුනානෙ මෙච්චරක් හරි, මට එක විනාඩියක් හරි හුස්ම දකින්න පුලුවන් වුනානෙ, අඩුගානෙ අපේ ලෝකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ හුස්ම බලන්න බැරිවුනත් පැයක් ඇස් පියාගෙන හිටපු එකෙන් සීලයක් රැකුනානෙ මගෙ, මම වෙනදා අසිහියෙන් අසතිමත්ව ජීවත් වුනු ජීවිතේ මේ පණ ටික රැකගන්න තිබුනු එක හුස්මක්වත් මට දැකගන්න බැරිවුනානෙ සිහියෙන්, දැන් මං එකක් හරි දකිනවානෙ, එක හුස්මක් හරි. අඩුගානෙ මගේ හිත මෙච්චර නන්නත්තාරයි, මෙච්චර විසිරෙනවා කියලා හඳුනගත්තානෙ. ඒ පුලුවන් වෙච්චි එකෙන් සතුට උපදවගන්න කියනවා. බැරිවෙච්චි ටික ගැන හිතලා දුක්වෙන්නෙ නැතිව. එතකොට කියන්නෙ මේ පුලුවන් වුනු ටික ගැන සතුටු වෙලා නෙක්ඛම්ම සිත සෝමන්සසයෙන් අර දෝමනස්සය අයින් කරගන්න කියලා කියනවා.

ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේ නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සයත් එච්චර හොඳ දෙයක් නෙවෙයි. දෝමනස්සයට සාපේක්ෂව හොඳ වුනාට ඒක අයින් කරන්න කියනවා නෙක්ඛම්ම සිත උපෙක්ෂාවෙන්. ඒ කියන්නෙ ප්‍රතිඵල ලැබුනත් නැතත්, ප්‍රතිඵලය හොඳ වුනත් නැතත් මොනවා වුනත් ප්‍රතිඵල ඉල්ලන්නෙ නැතිව මධ්‍යස්ථව භාවනාව වෙනුවෙන් භාවනා කරන මානසිකත්වයක් හැදෙනවා. ඒ කියන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ, ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් කියන්නෙ මේ නිවන් දකින්න ඕන කියන හැඟීම නැතිවුනු දවසට තමයි ඒ මනුස්සයා නිවන් දකින්නෙ කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ භාවනාව වෙනුවෙන් විතරයි එයා භාවනා කරන්නෙ. ඉදගෙන සතිය පිහිටුවීම

වෙනුවෙන් විතරයි එයා සතිය තියන්නෙ කිසිවක් ඉල්ලන් නෑ. නින්ද ගියත් එකයි, හිත විසිරුනත් එකයි, රාගය ආවත් එකයි, ද්වේෂය ආවත් එකයි, හුස්ම පෙනුනත් එකයි, නැතත් එකයි, පැයත් ඉන්න පුලුවන් වුනත් එකයි, නැතත් එකයි, භාවනා කරනවා, මධ්‍යස්ථ ගතියක් එනවා. ප්‍රතිඵල ඉල්ලන් නෑ. මෙන්න මෙතනදි මනසට සෑහෙන පිරුණු ගතියක් සැහැල්ලුවක් හරි සනීපයක් එනවා. ඉතින් මෙතෙන්ට එනකල්ම අපි ඉන්නෙ යම්කිසි දුකක. යෝගාවචරයා මේ පුහුණුව කරගෙන යන කෙනා දුකක ඉන්නෙ.

ඉතින් මෙතෙන්ට ආවහම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මෙතනදි තමයි අපි ඔක්කොටම එක හැන්දෙන් බෙදන තැනට පුරුදු වෙන්නෙ කියලා. ඒ කියන්නෙ සැප වේදනාවටත් දුක්ඛ වේදනාවටත් උපෙක්ෂා වේදනාවටත් එක හැන්දෙන් බෙදන්නෙ, සැපයට ඇලෙන්නෙ නෑ, ඇලිලා බෙදන්නෙ නෑ, දුකට ගැටිලා බෙදන්නෙ නෑ, උපෙක්ෂාවට මෝඩකම් කරන්නෙ නෑ, ඒ වේදනා තුනම සම හිතින් දකිනවා. වේදනා තුනම වේදනා තුනක් වශයෙන්, සැපය සැපය විදියට, දුක දුක විදියට, උපෙක්ෂාව උපෙක්ෂාව විදියට දන්නවා. ඉතින් මෙතනට එන්න සෑහෙන අත්දැකීම් බහුල වෙන්න ඕන. අන්න ඒ නිසා තමයි අපි කියන්නෙ පුලු පුලුවන් විදියට විනාඩි පහ පහ හරි දිනපතාම මේක පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන. එහෙම නැති වුනොත් අපි අර අවාරෙට පොල් වැටෙනවා වගේ සතියකට සැරයක් වගේ බණක් අහගෙන හිටියට මේක වෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් උපෙක්ෂාව කියලා කියන්නෙ, දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අන්තිමට නතර කරන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාවෙන්නෙ. ඔක්කොම වේදනා වලින් ගලවලා ගලවලා ගෙනල්ලා උපෙක්ෂා වේදනාවෙන් නතර කරන්නෙ ඒකත් නෙක්ඛම්ම සිත උපෙක්ෂාවෙන්. ඇයි ඒ? ඒක හරහා තමයි නිවන් මග වැටිලා තියෙන්නෙ. අපි උපෙක්ෂාවට අකැමැති වුනාට වෛර කරාට එතන හරහා තමයි නිවන් මග වැටිලා තියෙන්නෙ. ඉතින් උපෙක්ෂාවට සාදර වෙන මානසිකත්වය ඔතනදි ඔය මට්ටමට හදාගන්න පුලුවන් වෙනවා ගොඩක් වෙලාවට. ඉතින් මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නය ඇත්තටම මේ උපෙක්ෂා වේදනාව කියන එක එන්නෙ නැතිකම නෙවෙයි, අපිට යෝගාවචරයෙකුට පටන් ගත්තු තැන ඉඳලම උපෙක්ෂා වේදනාව අත්දකින්න ලැබෙනවා. මේක බාරගන්න බෑ. යෝගාවචරයාට මේක බාරගන්න බෑ අගය කරන්න බෑ, මේක පිළිගන්න බෑ, මේකට සාදර වෙන්න බැරිකම විතරයි තියෙන්නෙ. එතකොට මේ අපි හදන්නෙ මේ උපෙක්ෂාව උපයන එකට වැඩිය උපයගත්තු උපෙක්ෂාවට සාදර මනස හදාගන්න තමයි මෙච්චර පුහුණුවේ යෙදෙන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා නිතර නිතර අපි මේක පුහුණුවේ යෙදීමෙන් වේදනාවල් එක්ක වේදනාවට සතිය තිබීමෙන්, තියන්න උත්සාහ ගැනීමෙන් තමයි අපිට මේ උපෙක්ෂාවට සාදර මනස හදාගන්න පුලුවන්කම ලැබෙන්නෙ.

ඉතින් මුලින්ම නම් මේ උපෙක්ෂා වේදනාව අත්දකිනකොට ඒකෙ තියෙන්නෙ ඒකාකාරී කමක් නීරස ගතියක් ගොඩක් යෝගාවචරයාට නින්ද යනවා, එපා වෙනවා, මූණ අටවෙනවා, බෙරිවෙනවා ඔය දේවල් ටිකක් තමයි එන්නෙ. ඕකට තමයි නිබ්බිදාව කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ. කළකිරීම කියන එක. මිනිස්සු කියන කළකිරීම නෙවෙයි. මිනිස්සු කියන කළකිරීම ද්වේෂ මූලික එකක්නෙ. මෙතන උපෙක්ෂා මූලික කළකිරීමක්, නිබ්බිදාවක් තියෙන්නෙ. ඒක මුලින්ම එද්දි අපිට තියෙන්නෙ නීරස ගතියක්, ඇනුම් යනවා, කම්මැලි හිතෙනවා, ඇඟ රිදෙනවා, එපාවෙනවා. ඒ අර ඇලීම් ගැටීම් වලින් හිත අතමිදිලා තියෙන්නෙ. හැබැයි හඳුනන් නෑ, මොකක්ද ඒ වෙලා තියෙන්නෙ කියලා, ඒ හින්දා ඒ නිසා තමයි ගොඩක් මිනිස්සු භාවනා කරන්න අකැමැති. පෝයට සිල් සමාදන් වෙන්න අකැමැති ඇයි, බෙරි වෙනවා. එපාවෙනවා, මේ උපෙක්ෂාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා අපි ඉක්මණින් ගෙදර යන්න තමයි බලන්නෙ. ඉතින් මේක නැවත නැවත

උපයාගෙන ඒකට සාදර හිත හදාගන්න එක තමයි අපිට නැවත නැවත කරන්න තියෙන්නෙ මේකෙ තියෙන වටිනාකම තේරුම් අරගෙන. මොකද නිවන තියෙන්නෙ එතන නිසා. ඔබ හොයන නිවන තියෙන්නෙ එතන නිසා.

ඉතින් වේදනාව සම්බන්ධයෙන් මට ඒ කාරණා ටික තමයි කතා කරන්න ඕන වුනේ, සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් අපි මේ නොයෙක් විදියට අත්දකින වේදනාවකට අපි කොහොමද සතිය පිහිටුවන්නෙ කියන එක ගැන. මං හිතනවා ඒ ගැන වැටහීමක් එන්න ඇති කියලා. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි නැවත මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

14) චිත්තානුපස්සනාව | observe on your thoughts | Mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ ඊළඟ කොටස. අපි මේ වෙනකල් වේදනානුපස්සනා කොටස වෙනකල් කතා කරලා තියෙනවා. ඉතින් අද චිත්තානුපස්සනා කොටස සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්න ආරම්භයක් තමයි ගන්නෙ. ඉතින් අපි මුලින්ම කායානුපස්සනා කොටසේදී කිව්වා මේ කායානුපස්සනාව කියලා කියන්නෙ කය කය විදියට දකින්න මනස හුරු කරනවා. වේදනානුපස්සනාවේදි වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකින්න අපි පුරුදු කරනවා. ඒ වගේම තමයි මේ චිත්තානුපස්සනාව කියන්නෙ හිත හිත විදියට දකිනවා. කය කය අනුව දකිනවා වගේ, වේදනාව වේදනාව විදියට දකිනවා වගේ අමුතු අතින් දේවල් එකතු කරන්නැතිව බලනවා වගේ මේ හිතත් සිතුවිලි පැටව් ගහන්නැතිව, එන සිතුවිල්ලක් වර්ණ ගන්වන්නෙ නැතිව අතින් කෑලි එකතු කරන්නෙ හෝ අඩු කරන්නෙ නැතිව හිත හිත විදියට දකිනවා. හිත මුළු හදින්ම බලන් ඉන්නවා, පෙර ගත්තු තීන්දු තීරණ, නිගමන වලින් තොරව එන දේ එන විදියට බලන එකක් තමයි මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදි කියන්නෙ. හැබැයි අපිට ආගම විසින් සදාචාරය විසින් මේකට ඉඩක් දීලා නැහැ, මොකද ආගම විසින් සදාචාරය විසින් දේවල් හොඳ නරක විදියට බෙදලා තියෙනවා. එහෙම බෙදාගන්නවා. එතකොට අපිට කියලා දීලා තියෙන්නෙ නරක දිහා බලන එකත් මහා නරකක් විදියට. ඒක මහා සාහසික කමක් විදියට තමයි ආගම සදාචාරය සම්ප්‍රදාය අපිට කියලා තියෙන්නෙ. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මේ නරක දිහා බලන එක කියලා දෙන්නෙ විපස්සනාවෙ විතරයි කියලා.

ඉතින් ඒකෙදි මුලින්ම ඔබට පුලුවන් ගිහිල්ලා බලන්න චිත්තානුපස්සනා කොටසෙ ඒකෙ තියෙන්නෙ සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්ති පජානාති කියලා තමයි පටන් ගන්නෙ මුලින්ම. විරාග හිත නෙවෙයි බලන්න කියන්නෙ. කෙලෙස් සහිත හිත තමයි මුලින්ම බලන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආරාධනා කරන්නෙ. සරාගි හිත මුලින්ම බලන්න ආරාධනා කරන්නෙ. විරාගි හිත නෙවෙයි. සරාගි හිත බලලා තමයි විරාගි හිත බලන්න කියන්නෙ. සදෝස හිත, ද්වේෂය සහිත හිත බලලයි ඊටපස්සෙ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කියන්නෙ ද්වේෂය රහිත හිත බලන්න. ඉතින් අපිට මෙතනදි ආරාධනා කරන්නෙ රාගයක් මනසට ඇවිල්ලා නම් ඒක මකන්න යන්නෙ නැතිව ඒක නැති කරන්න යන්නෙ නැතිව, ඒක අයින් කරන්න යන්නෙ නැතිව ඒක විනාශ කරන්න යන්නෙ නැතිව ඒක ඇවිල්ලා නම් ඒක දකින්න. ඒක බලන්න කියලා කියන්නෙ. නමුත් අපි හිතනවා රාගය උපදින එක, ද්වේෂය උපදින එක නොවිය යුත්තක් විදියට දකිනවා. එතකොට අපිට කවදාවත් රාගයේ හටගැන්ම, රාගයේ ගෙවීයාම අපිට දකින්න හම්බවෙන්නෙ නෑ. මුල අග දෙක දකින්න බැරිවෙනවා අපිට මැද්දේ විතරක් යන්තම් අහුවෙනවා ඒකත්. මැද්දත්

හරියටම හොයන්න බෑ ඇයි බලන්න කැමැති නෑනෙ. ඉතින් අපිට රාගය කියන එක අහුවෙන්නෙත් හටගත්තට පස්සෙ. මැද කොඳු නාරටිය තමයි අහුවෙන්නෙ.

ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට මේ ආරාධනා කරන්නෙ හටගත්තු රාගය දිහා, හටගත්තු ද්වේෂය දිහා, හටගත්තු නොසන්සුන්කම දිහා, හටගත්තු ඊර්ෂ්‍යාව දිහා, හටගත්තු මාන්නය දිහා, හටගත්තු කපටිකම දිහා බලන්න. ඒක දිහා බලන්න පුරුදු වුනාම තමයි ඊළඟ චිත්තක්ෂණයේදී රාගය හටගන්නකොටම අපිට බලන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ එතනට එකපාරට එන්නෑ. හිමින් හිමින් එනවා. ඊටපස්සෙ ඒක දැක්කා කියන්නෙ රාගයේ ගෙවීයාමත් ජේනවා කියන එකම තමයි. ඒකට අමුතුවෙන් උත්සාහ කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඉතින් රාගයේ හැටි මොනවගේද කියලා දැකගන්න නම් ඒක දිහාම බලන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. අපි ඒක දිහා බලන්න කැමැති නෑ. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ හටගත්තු රාගය දිහා ද්වේෂය දිහා මූණට මූණ දාලා බලන් ඉන්නකොට මේ චිත්තක්ෂණයේ මේ මොහොතේ තියෙන රාගයට ද්වේෂයට වැඩිය ඊළඟ චිත්තක්ෂණයේ රාගය ද්වේෂයේ පොඩ්ඩක් බල බිඳිලයි තියෙන්නෙ කියලා අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. එහෙම එහෙම චිත්තක්ෂණයෙන් චිත්තක්ෂණයට මොහොතින් මොහොතට මේ රාග හිතේ, මේ ද්වේෂ හිතේ බලය අඩුවෙනවා කියලා දැනෙනවා, ඒක දියවෙනවා කියලා දැනෙනවා. ඒක ගෙවෙනවා කියලා අපිට ජේන්න ගන්නවා. නමුත් ගොඩක් අය හිතනවා මේ රාගය දිහා බැලුවහම, ද්වේෂය දිහා බැලුවහම, ක්ලේශයක් දිහා බැලුවහම බලපු ගමන්ම මේක කපුරු පෙත්තක් පිච්චුවාම වගේ වාෂ්ප වෙලා යන්න ඕන කියලා, එහෙම යන්නෑ. රාග ද්වේෂ විශේෂයෙන් එහෙම යන්නෙ නෑ, එයා හෙමින් තමයි පහුබැහැලා යන්නෙ. අපිට ලොකු ඉවසීමක් තියෙන්න ඕන, උපෙක්ෂාවක් තියෙන්න ඕන ඒ රාගය තුරන් වෙනතුරු හෙමින් එයා ගෙවිලා යනතුරු බලන් ඉන්න.

ඉතින් මේ කෙලෙස් මහා නරක දෙයක් විදියට උගන්වපු ආගම සදාචාරය විසින් මේක උගන්නපු නිසා මේක නරක දෙයක් විදියට මේක දිහා අපිට ඉවසීමෙන් බලන් ඉන්නත් බෑ, ඒක කැතක් ඒක නරකක් ඒක සදාචාර විරෝධී දෙයක් ඒක ආගම් විරෝධි දෙයක් ඒක සාහසික දෙයක් විදියට තමයි අපිට උගන්වලා තියෙන්නෙ. හැබැයි ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න මේක දිහා බලද්දි විතරයි අපිට මේ රාගය හටගන්න හැටි, රාගයේ හේතු ටික අපිට හොයන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

මොකද මට මතකයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එක තැනක කියනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා කියලා උන්වහන්සේගේ දේශනාව ආකාර දෙකක් තියෙනවා, ඒකෙ පළවෙනි එක තමයි පාපය පාපය වශයෙන් දකින්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරනවා. පළවෙනි දේශනා වර්ගය. දෙවෙනි වර්ගය, පාපය පාපය වශයෙන් දැකලා ඒකෙන් මිදෙන්න ගැලවෙන්න කටයුතු කරන්න කියන එක. අවාසනාව තමයි අපේ මිනිස්සු මේ පළවෙනි දේශනාව එපා කියලා දෙවෙනි එක විතරක් අල්ලාගෙන ඉන්නවා. පාපයට ඒක නැති කරන්න, ඒක විනාශ කරන්න, ඒකෙන් පලායන්න, ඒක කඩ්ඩෑං මරඩ්ඩෑං කියලා මරන්න ඉන්නවා ඒකට අපි ලෑස්ති වෙලා ඉන්නවා සැදී පැහැදී. පාපය පාපය වශයෙන් දකින්න කියන පළමු දේශනාව අතෑරලා. ඉතින් ඒ නිසා තමයි මේ අවුල හැදිලා තියෙන්නෙ. මෙතනදි මේ පාපය පාපය වශයෙන් දකිනවා කියන එක තමයි වරද වරද විදියට දකිනවා කියලා කියන්නෙ. එතකොට අපි ඔය වැරදි වලට සමාවගන්නවා අරක මේක කරනවා කියන ටිකේ අර්ථය මොකක්ද කියලා ඔන්න ඔබට හිතාගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. මේ වරද වරද විදියට දකින්න, වරදක් හදාගන්න නම්, ක්ලේශයක් හදාගන්න නම්, පාපයක් කියන එක ඒකෙන් ගැලවෙන්න නම් ඉස්සෙල්ලා පාපය පාපය

වශයෙන් ක්ලේශය ක්ලේශය වශයෙන් වරද වරද වශයෙන් අපිට දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන.

ඇත්තටම නම් අපිට මේකට විශාල සතියක් ඕන. විශාල සතිය කියන එක පුරුදුවීමක් වෙලා තියෙන්න ඕන. දැන් බලන්න මේකට එච්චර විශාල සතියක් ඕන නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කොටස කියන්නෙ තුන්වෙනියට සතිපට්ඨානයේ. මුලින් කායානුපස්සනා කොටසින් අපිට ඕලාරික අරමුණක් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න හිත පුරුදු කරවලා, අරමුණක මුල මැද අග දකින්න පුරුදු කරවලා, ඊටපස්සෙ නාම ධර්ම වලට ආරම්භයක් විදියට වේදනානුපස්සනා කොටසේදී වේදනාව දකින්න පුරුදු කරවලා බලන්න ඊටපස්සෙ මෙතනට එන්නෙ. ඉතින් වේදනානුපස්සනා කොටසින් එහාට එනකොට අපිට හොඳ තහවුරු සතියක් හැදිලා තියෙන්නෙ. සම්පජඤ්ඤයත් එක්ක එකතු වෙච්චි තහවුරු සතියක් හැදිලා තියෙන්නෙ. එයාට ශක්තිය තියෙනවා මෙතනදි මේ රාගයට මුහුණ දාන්න පෞරුෂය හැදිලා ඉවරයි. එකපාරටම මේක දිහා බලන්න බෑ. එතකොට හොඳ සුතමය ඥාණයක් තියෙන්නත් ඕන. ඇයි අපි මේ රාගය දිහා බලන්න ඕන කින එක දැනගෙන ඉන්න ඕන. දන්නෙ නැති කෙනා තමයි අර පසුතැවෙන්නෙ. රාගය එනකොටම ඔන්න අසුභය දානව එක්කො වෙන මොකක් හරි හිතනවා, පටලවගන්නවා කලබලයක් කරගන්නවා.

ඉතින් මෙතනට එනකොට ඔය විදියට වරද්ද වරද්ද පුහුණුවෙලා හොඳ පෞරුෂයක් හැදිලා තියෙන්න ඕන. නමුත් මෙතනට එන එක ලේසි නෑ, මොකද කලින් කිව්වා වගේ ආගම, සදාචාරය විසින් මේකෙ හොඳ නරක විදියට බෙදලා අවුලක් තමයි මෙතන හදලා තියෙන්නෙ. අපිට කියලා දීලා තියෙන්නෙ මේ හොඳක් තියෙන තැන නරක කියන එක තියෙන්න විදියක් නෑ. නරක තියෙන තැන හොඳ තියෙන්න විදියක් නෑ කියලා. නමුත් මතක තියාගන්න මේ ලෝකෙ ද්වයතාවයකින් තියෙන්නෙ. එක කේවල ධර්මතාවයකට පවතින්න බැහැ තනියෙන්. එය පවතින්නෙම එයට විරුද්ධ අනිත් ධර්මතාවය නිසා. රාගය කියන එක නිසාම තමයි විරාගය පවතින්නෙ. ඒ වගේ මේ හොඳ කියන එක තියෙන තැන නරක කියන එකත් ඒ විදියටම තියෙනවා. අපි මේ නරක විතරක් අයින් කරන්න හැදුවට හරියන් නෑ. නරක අයින් කරන්න යනකොට හොඳත් අයින්වෙනවා. ඒ නිසා තමයි නිවන කියන එක පින් පව් දෙකෙන්ම තොර තැනක් කියන්නෙ. හොඳ නරක දෙකෙන්ම තොර තැනක් කියන්නෙ ඒකයි. අර සබ්බ පාපස්ස ගාථාවේ තියෙන්නෙ එහෙම එකක්. එතකොට සබ්බ පාපස්ස අකරණං ගාථාවේ තියෙන්නෙ මුලින්ම පාපයෙන් අයින් වෙන එකනෙ. ඉතින් ඒක තමයි මෙතනදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ. වැරැද්ද වැරැද්ද විදියට දකින එක, පාපය පාපය විදියට දකින එක තමයි කියන්නෙ ඒක තමයි සබ්බ පාපස්ස අකරණං කියන එකෙන් කියන්නෙ. වෙන මොකුත් නෙවෙයි.

එතකොට අපි කිව්වා වගේ හොඳ නරක දෙකම අයින් කරන්න වෙනවා අපිට නිවන් දකින්න ඕන නම්, මේ හොඳ විතරක් තියාගෙන නරක අයින් කරලා නිවනක් නෑ. එහෙම එකක් නෑ. ඉතින් මතක තියාගන්න මෙතනට එනකල් යෝගාවචරයො ගොඩක් සැලි සැලී මෙතනට එනකල් ඒගොල්ලො තනියම තමයි වැඩේ කරගෙන ආවෙ. ඉතින් මේ බැරෑරුම් දේට මුහුණ දෙන්න වෙන්නෙත් යෝගාවචරයාට තනියම තමයි. ඒක තව කෙනෙක් නැහැ අපිට කරලා දෙන්න, මේ පෞරුෂය හදාගෙන මේ අභියෝගවලට මුහුණ දීගෙන ඉස්සරහට යන්න වෙන්නෙ තනිවමයි, අර කඟවේනාගේ තනි අඟ වාගේ. තනියම තමයි වාසය, ඒ නිසා එන ඕනම සිතුවිල්ලක් දිහා එන ඕන විදියකට බලන්න අපි පුරුදු වෙන්න ඕන. එච්චරයි කරන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේකෙදි මේ දේ කරන්න බැහැ. අපි මේ පුහුණුව ලේසි නැහැ කරගෙන යන්න.

කම්මාරාමතා, භස්සාරාමතා, නිද්දාරාමතා, ඝනසංඝනිකාරාමතා, පපඤ්චාරාමතා වගේ ධර්මය දන්න අය දන්නවා අධික වැඩ තියාගෙන, අධික කතාව තියාගෙන, අධික නින්ද තියාගෙන, පිරිස එක්ක ඇලී ගැලී වාසය කරගෙන, සිතුවිලි පැටව් ගහන්න ඉඩදීගෙන මේක කරන එක ලේසි නෑ.

ඉතින් මෙතනදි තමයි අපිට දැන් මේ අපිට සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු කරලා තියෙන්නෙ සතිය තියන්න පුලු පුලුවන් කියලා අපි හිතන් ඉන්නෙ හොඳ සිතුවිලි තියෙනකොට. හොඳ සිතුවිලි තියෙනකොට විතරයි සතිය තියන්න පුලුවන්, නරක සිතුවිලි තියෙද්දි සතිය කැඩෙනවා කියලා තමයි ගොඩාක් යෝගාවචරයො චරුචුරු ගාන්නෙ. නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආරාධනා කරන්නෙ අපි හොඳයි කියන සිතුවිල්ලක් ආවත්, නරකයි කියන සිතුවිල්ලක් ආවත් මේ දෙකේදිම එක සේ සතිය පවත්වන්න. ඕකට තමයි සති බලය කියලා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ප්‍රමාද හිතක් ආවට කම්පා වෙන්නෑ. මේ රාගය කියන්නෙ ප්‍රමාද හිතක්නෙ, ද්වේෂය කියන්නෙ ප්‍රමාද හිතක්නෙ. ප්‍රමාදය නිසානෙ එන්නෙ. ඒක ආවට කම්පා වෙන්නෑ. කම්පා නොවෙන්න නම් ඒකට සතිය තියන්න ඕන. ඒ කම්පා නොවෙන ගතියේදී පිහිටන සතිය තමයි සති බලය. ඒ කියන්නෙ සති ඉන්ද්‍රියත් නෙවෙයි, සති බලය. සතිය Level-up වෙලා කියන එක.

එතකොට අපි රාගය දිහා බලනවා කියන්නෙ මේ රාගය කියන්නෙ ප්‍රමාදයක් තමයි කියලා ඒක දැකගෙන ඉන්නවා, ඒකට කම්පා වෙන්නෙ නෑ. නමුත් අපි පුරුදු විදියට කලේ රාගයක් එනකොට කම්පා වුනා, ද්වේෂයක් එනකොට කම්පා වුනා, ක්ලේශයක් එනකොට කම්පා වුනා, පාපයක් වෙනකොට කම්පා වුනා. ඉතින් මේ ඒ කම්පාව පසුතැවෙන ගතිය තමයි අපි මෙතනදි අයින් වෙන්නෙ මේ කියන සතිය හරහා තියෙන ක්ලේශය අයින් වෙනවා. මේ විදියට රාගය දිහා බලන්න නම් රාගය මේ මොහොතේ ආපු රාගයක් දිහා තමයි අපිට බලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. අතීතයේ ඇවිල්ලා ගිය රාගයක්, මනසින් මවලා අරගෙන අපිට කරන්න බැහැ. අනාගතේ තාම නොආපු රාගයක් දිහා බලන්නත් බෑ. මෙතන දැන් මෙතන මේ මොහොත් ඇස් පනාපිට පෙනි පෙනි දැක දැක හටගන්න රාගයක් දිහා තමයි අපිට බලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඉතින් ඒ බලන්න නම් රාගය උපදින්න ඕන මේක දිහා බලන්න. රාගය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා තේරුම් ගන්න රාගය හාත්පසින් තේරුම් ගන්න රාගය දිහා බලන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඉතින් බලද්දි ටික ටික එයාගේ බල බිඳි බිඳී යනවා රාගයේ බල බිඳි බිඳී යනවා කියලා අපිට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. මේක නාමධර්ම එක්ක කරන ගණුදෙනුවක්. අපි දැන් කායානුපස්සනා කොටසේදි කරන්නෙ රූප එක්ක කරන ගණුදෙනුවක්. එතනදිත් අපිට මේ නාමධර්ම හටගන්නවා. අපිට හොඳ ලොකුවට පේන්නෙ නෑ, මොකද අපි වැඩිපුර අවධානයක් දෙන්නෙ රූප ධර්මයන්ට නිසා. අපි හුස්ම දිහා බලන් ඉන්නකොට අපිට හුස්මත් එක්ක යම්කිසි වෙලාවක් එක දිගට අවධානය තියන්න පුලුවන් වුනොත්, යාලුවෙලා ඉන්න පුලුවන් වුනොත් අපිට මුලදි හුස්ම විතරයි පේන්නෙ. සමහරවෙලාවට ඊට අදාළ චේතනාව පේන්නැතිව යනවා. අපිට සක්මනේදී තබන පියවර ඔසවන පියවර විතරයි පේන්නෙ. ඒකට පාවිච්චි කරන චේතනාව, ඔසවන්න යොදන චේතනාව ඒ සිත අපිට පේන්නෙ නෑ.

ඉතින් අපිට මේ අරමුණත් එක්ක ටික ටික ඉන්නකොට, යාලුවෙනකොට මේ චේතනා ටිකත් පේන්න ගන්නවා, හිතත් පේන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ හුස්මත් පේනවා, හුස්ම දකින හිතත් පේනවා. පියවරත් පේනවා, පියවර තියන්න හිතන හිතත් පේනවා. පියවර දකින හිතත් පේනවා. එතකොට මේ ටික ටික ඒ චේතනාව පේන්න ගත්තහම නාම

කොටස් තමයි ඒ පේන්නෙ. නමුත් එතනදි ලොකුවට මේ නාම කොටස් දකින්න අනුග්‍රහ කරන්නෙ නැහැ, අනුබල කරන්නෙ නැහැ, මොකද අපේ මනසට මේ රූප ධර්මත් එක්ක හොඳින් ගණුදෙනු කරලා හොඳ පරිචයක් හදාගන්න ඕන නිසා. ඉතින් මේ වේදනානුපස්සනාවටත් ඇවිල්ලා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී අපිට ආරාධනා කරන්නෙ ඉතාම සියුම් සූක්ෂ්ම බලවත් සතියකින්, බලවත් පෞරුෂයකින් බලන්න තියෙන සිතුවිලි ධර්ම, සිතේ ඇතිවෙන සිතුවිලි දිහා බලන්න අපිට ආරාධනා කරන්නෙ. එතකොට ඕක තමයි අපි වැරැද්දක් දකිනවා කියන්නෙ, පාපයක් දකිනවා කියලා කියන්නෙ. පාපයෙන් අයින් වෙන්න, වැරැද්දකින් අයින් වෙන්න තියෙන හොඳම තැන ඔතන.

ඉතින් වැරැද්ද දකින්න විතරයි ඕන. ඉතින් අපිට දැනෙනවා ඒක, අපිට රාගයක් එනකොට අර රාගය ආවා කියලා දැනෙනවා. ඒකට ආයෙ අමුතුවෙන් කවුරුවත් කියන්න ඕන නෑ. එතකොට ඒක දකින්න විතරමයි ඕන, දැක්ක මොහොතේ ඉඳලා හරියටම සිහිය පිහිටියා නම් ඒ සිහිය පිහිටපු චිත්තක්ෂණයේ ඉඳලා ඊළඟ ඉදිරියට එන හැම චිත්තක්ෂණයේම රාගයේ බල බිඳෙන එක අපිට පේන්න ගන්නවා. ඉතින් යම්කිසි වෙලාවක ඒකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා රාගය දන්නවා නම් සිහිය තියෙනවා කියලා රාගය එන්නෑ ඇකිලිලා යනවා. ඒ කියන්නෙ සති බලය හමුවේ, සති ආලෝකය හමුවේ මේ රාග, ද්වේෂ කියන කෙලෙස් වලට ඉන්න බෑ එයාලා ඇකිලෙන්න පටන් ගන්නවා. හරියට අර පිහාටුවක් ගිනිදැල්ලකට ළං කලා වගේ එයාලට එන්න බැරිව යනවා. ඇත්තටම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මට ඇහිලා තියෙනවා, අපිට මේ සතිය කියන එක හරියටම වැඩ කරනවාද කියලා හොඳට පේන්න පටන් ගන්නෙ පාපයේදී. පිනේදි මේක හොඳට පේන්නෙ නෑ, පාපයක් කරන වෙලාවෙදි හිතට ක්ලේශයක් ආපු වෙලාවට සතිය වැඩ කරන විදිය හොඳට අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. පේන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් අර කලින් කිව්වා වගේ ඕකට තමයි සබ්බ පාපස්ස අකරණං කියලා කියන්නෙ.

අපි මේක කරන්නෙ නැතිව අපි පින් කරන්න පටන් අරගෙන තියෙන්නෙ පව් කරන එක නවත්වන්න, ඒක වළක්වන්න. ඒකට පින ආදේශයක් කරගන්නවා, ඒකෙන් පාපය හරියටම සාර්ථකවම ප්‍රහාණය කරන්න බැහැ. මොකද ඒකට අවශ්‍ය හේතුමූල නාම එහෙම්මම තියෙනවා. තියෙද්දි අපි ඒකට බය නිසා අපි ඒ වෙනුවට ආදේශ කරනවා පින. ඒකෙන් සාර්ථක පාපයන්ගේ ප්‍රහාණයක් වෙන්නෙ නෑ. පාපයට මුහුණ දාපු තැන තමයි මුහුණට මුහුණ දාලා බලපු තැන තමයි අපිට මේ පව කියන එක පාපයන්ගෙන් වැළකෙනවා කියන එක හරියටම සිද්ධවෙන්නෙ.

ඉතින් චිත්තානුපස්සනා කොටසට පුංචි ආරම්භයක් මේ දේශනාවේදී දැම්මෙ. දෙවෙනි දේශනාවකුත් තියෙනවා චිත්තානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන්. අපි ඒ කොටසේදී ඊළඟ කරුණු ටික ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

15) කෙලෙසීමක් තියෙන තැනයි පාරිශුද්ධියක් තියෙන්නේ | mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ චිත්තානුපස්සනා කොටසට සම්බන්ධ තවත් කාරණා ටිකක්. ඉතින් චිත්තානුපස්සනාව කියන කොටසට අපි අදාළ කරගන්නෙ මේ හිතේ හටගන්න සිතුවිලි එක්ක කොහොමද ගණුදෙනු කරන්නෙ කොහොමද කියන එක. ඉතින් අපි ඒකට ආරම්භයක් විදියට කලින් දේශනාවේ කරුණු ටිකක් විස්තර කලා. ඉතින්

අපි ගොඩාක් වෙලාවට අපේ හිතේ කෙලෙස් සිතුවිලි, කුසල් සිතුවිලි, රාග, විරාග, සදෝස, සමෝහ, ද්වේෂය නැති, මෝහය නැති ඔය ඕනම සිතුවිලි හටගන්නවා. නමුත් අපිට highlight වෙලා පේන්නෙ නරක ටිකනෙ. ඒ නිසා අපි ඒ ටිකත් එක්ක පොරබදනවා, රණ්ඩු කරනවා. ඒවා නැති කරන්න. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී තමයි අපි පාපය පාපය වශයෙන් දැකගන්න තැන, එතන තමයි ශාසනයේ පණ රැඳිලා තියෙන්නෙ කියලා. අපි පාපයට බයේ දුවන තාක් කල්, පාපය වහන්න හදන තාක් කල්, පාපයට බයේ පලා යන්න හදන තාක් කල්, පාපයට නැති ගන්න තාක් කල් එතන ශාසනයක් නෑ. පාපය පාපය වශයෙන්, පාපයට මුහුණ දාලා, පාපී සිතුවිල්ල දැකගන්න පුලුවන් තැන තමයි ශාසනය ඉස්සරහට යන්නෙ. ශාසනයේ පණ තියෙනවා කියන්නෙ ශාසනයක් තියෙනවා කියලා දැනෙන්නෙ එතන. ශාසනයක් ඉස්සරහට යන්නෙ එතනදි.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් නම් අපිට කවුරුහරි වැරදි කරන කෙනෙක් හදන්න ඕන නම් පව් කරන කෙනෙක් හදන්න ඕන නම් අපි හිතන්නෙ එයාට දඬුවම් දෙන්න ඕන කියලා. ඇත්තටම ඒක නෙවෙයි කරන්න ඕන, එයාට මේ තමන්ගේ පාපය දැකගන්න අවස්ථාව හදලා දෙන එකයි කරන්න ඕන. එයාගේ මනස හරවන්න ඕන තමන්ගේ වරද දකින්න, තමන්ගේ වරද දකින්නෙ නැති මනුස්සයෙකුට දඬුවම් දීලා වැඩක් නෑ. එයාට ඒක තාම වරදක් විදියට පෙනිලා නෑ, දැනිලා නෑ. දැනුනොත් ඔය කවුරුවත් දඬුවම් දෙන්න ඕන නෑ, එයාම ඒකෙන් ගොඩ එනවා. ඉතින් අපිට පුලුවන් නම් අපේ කෙනෙක් අපේ කවුරුහරි කෙනෙකුට රාගයක් ආපු වෙලාවට ද්වේෂයක් ආපු වෙලාවකට ලැජ්ජා වෙන්න එපා ඕවා සාමාන්‍ය මානුෂීය ස්වභාවයන්, ඕක දැකගන්න පුලුවන්ද කියලා උත්සාහ කරන්න කියලා අපිට එයාගේ හිත උනන්දු කරවන්න පුලුවන් නම් අන්න එතනදි එයා ඒ පාපයෙන් ගැලවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ බොහොම වැඩියි, ඒ පැත්තට තියෙන සම්භාවිතාව වැඩියි.

ඉතින් ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මේ නිවන කියන එක තියෙන්නෙ කුණුගොඩක කෙලෙස් ගොඩක. අපි හිතාගෙන ඉන්නෙ මේක රන් කරඬුවක තියෙනවා කියලා, වෙහෙර වහන්සේ නමක් ඇතුලේ තියෙනවා කියලා, සුදු පිරුවටයක තියෙනවා කියලා තමයි අපි හිතන් ඉන්නෙ. ඇත්තටම නම් නිවන තියෙන්නෙ කෙලෙස් ගොඩක, කුණුගොඩක. මොකද ඒ හරහා තමයි මේ යථාර්තය මොකක්ද කියන එක අපිට දැකගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් අපේ දෝෂයක් තියෙනවා අපිට මේ අපේ වැරදි ටික පේන්නෑ අනුන්ගේ වැරදි ටිකනෙ පේන්නෙ. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් නම් අපිට අනුන්ගෙ වැරදි දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ ඒ වැරදි තමන් ළඟ තිබුනු නිසයි. දැන් උදාහරණයක් අපි හිතමු කවුරුහරි කෙනෙක් දිහා බලලා අපි කියනවා නම් කපටියි කියලා අපි කපටිකම අඳුනන්නැතිව කොහොමද ඒක කපටිකම විදියට අඳුනගන්නෙ අනුන් ගාව තියෙන එක. කියන්නෙ මේ අපි අනුන් තුළින් දකින්නෙ තමන්ගේම මනස තමයි. අනුන්ට රාගය තියෙනවා කියලා අපි ඇඟිල්ල දික් කරනවා නම් ඒ කියන්නෙ තමන්ට තියෙන රාගයක් තමයි අපි ඒ දකින්නෙ. අපි රාගය කියන එක අඳුනන් නැති ක්ලේශයක් අපි කොහොමද වෙන කෙනෙක් ගාව තියෙනවා දකින්නෙ. ඒ නිසා වෙන කෙනෙක් වැරදි කරනවා කියලා දැනගන්න නම් තමන් ළඟ ඒ වැරැද්ද කලින්නම තිබිලා තියෙන්න ඕන. තමන් ඒ වැරැද්ද හඳුනන කෙනෙක් වෙන්න ඕන. ඉතින් ඒ නිසා අපිට මුලින්ම දැකගන්න පුලුවන් වුනා නම් අපි ළඟ තියෙන වරද, අපි ළඟ තියෙන පාපය, අපි ළඟ තියෙන ක්ලේශය අපිට මේ අනුන්ගේ රෙදි සෝදන්න යන්න කිසිම අවශ්‍යතාවයක් එන් නෑ. අනුන්ගේ පාපය ඒක අපිට කියලා දෙන්න පුලුවන් මෙන්න මෙහෙම එකක් තියෙන්නෙ කියලා, නමුත් අපි

ඇඟිල්ල දික් කරන්න යන එක නෙවෙයි වෙන්නෙ මෙතනදි. තමන්ගේ හිත යම් සේද ඒ විදියටම තමයි අනිත් කෙනාගේ හිතත් වැඩ කරන්නෙ.

ඉතින් අපි දැන් මේ පර්යංක සක්මන එදිනෙදා වශයෙන් සතිය පුරුදු කරගෙන යන මේ ගමනේදී අපි හිතමු මේ පර්යංක භාවනාවකදි හුස්ම ඉදිරියෙන් තියාගෙන මේ සිහියත් එක්ක යනවා කියලා. එතකොට අපිට ඔන්න හුස්ම හොඳට පේනවා නම් ගොරෝසුවට ඔන්න යෝගාවචරයාට සතුටක් එනවා. ආ මට හුස්ම හොඳට පෙනුනා, හුස්ම ගෙවිලා ගියා, මොකක් හරි ඒ දේ හරියට දැකගන්න පුලුවන් වුනා නම් හුස්ම සම්බන්ධයෙන් මූලික අරමුණ සම්බන්ධයෙන් ඔන්න සතුටක් එනවා. ඒ සතුට දැකගන්න බැරිවුනොත් අපේ මනස පෙරලෙනවා මාන්නයකට. ඉතින් ඒ සතුටු සිතුවිල්ල දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඔන්න මෙහෙම එකක් ආවා, ඔන්න මට සතුටක් ආවා කියලා. ඒක දැක්කොත් මාන්නය එන්නෙ නෑ. ඊටපස්සෙ අපි හිතමු දැන් ඔය හරිගියාමනෙ ඕක. අපි හිතමු වැරදුනා කියලා, අපි හිතන් ඉන්න විදියට වැරදිලා. හුස්ම පේන්නෙත් නෑ මොකවත් නෑ අරකත් නෑ මේකත් නෑ කිය කියා ඉන්නකොට ඔන්න ද්වේෂය තමයි එන්නෙ. එතකොට අපිට ඒ ද්වේෂය ද්වේෂයක් විදියට දකින්න පුලුවන් නම් අපි නොනවත්වාම භාවනාව එකදිගට කරගෙන යනවා. භාවනාව කරන්න බෑ කියලා හිතෙන්නෙ නෑ. ගොඩාක් අයට වෙන්නෙ ඊටපස්සෙ භාවනා කරන එක නවත්වනවා. ඒ අර ද්වේෂ සිතුවිල්ල දකින්න බැහැ. ඒ ද්වේෂය දැක්ක තැන එයාට මෙතන සිද්ධ වෙන සිද්ධිය සිදුවීම එයාට අහුවෙනවා, එතකොට එයාට එක දිගට නැවත නැවත භාවනා කරන්න පුලුවන් හැකියාවක් එනවා. ඉතින් මේ නිසා තමයි සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ තමන්ගේ අඩුව දකින එක තමයි තමන්ගේ හොඳම දියුණුව වෙන්නෙ කියලා. අපේ අඩුව දකින් නැති තාක් කල් අපිට දියුණුවක් නෑ, දැන් අතනදි තේරෙනවානෙ. අපි හිතන් ඉන්න විදියට භාවනාව හරි ගියේ නැත්නම් ඔන්න ද්වේෂය එනවා. ආපු ගමන් ඒ ද්වේෂය දැකගන්න බැරිවුනොත් එතනින් ඒ වැඩේ කරන්නෑ අතෑරලා දානවා.

ඉතින් ඉස්සරහට දියුණුවක් ඕන නම් අපිට ඒ ද්වේෂය දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට ද්වේෂය එන්න හේතු ටික පේන්නෙ. ඔය ඔක්කොම කාරණා ටික ඇතුලට ඇතුලට පේන්න ගන්නෙ ඊටපස්සෙ. එතකොට අපිට නැවත නැවත මේක ඉස්සරහට කරගෙන යන්න ලොකු උනන්දුවක් එනවා. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ පිරිසිදුකම කියන එක, අපි හිතේ පාරිශුද්ධියක් කියන එකක් හොයනවා නම් ඒක එහෙම එකක් විද්‍යමාන වෙන්නෙ හිතේ කෙලෙසීමක් තියෙන හින්දයි. කෙලෙසීමක් කියලා එකක් නැත්නම්, පිරිසිදුකමක් කියලා එකක් ඇත්තෙත් නෑ. ඉතින් ඒ වුනාට අපි කෙලෙසීම නැති පිරිසිදුකමක් ඉල්ලනවා. එහෙම එකක් නෑ, එහෙම එකක් විද්‍යමාන වෙන්න බැහැ ඉතින් ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේ රාගයත් දකින්න කියනවා, විරාගයත් දකින්න කියනවා. විරාගය විතරක් දකින්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ නැනෙ. රාගය රාගය විදියට දකින්න කියනවා, විරාගය විරාගය විදියට දකින්න කියනවා. ඒ දෙකම එක තැන තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසයි මේ ක්ලේශය ක්ලේශය බව දැනගන්න එක තමයි නිවනට මග කියන එක තමයි මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පහදලා දෙන්නෙ. ඉතින් ක්ලේශය, ක්ලේශය විදියට දැකගන්න එක නිවන. ඒ ක්ලේශයට අපේ හිත කෙලෙසුනා නම් එහෙනම් සසර. ක්ලේශයට අපි අහුවුනා නම් සසර. ක්ලේශයට හිත කෙලෙසගත්තා නම් සසර. ක්ලේශය ක්ලේශය විදියට දකින එක නිවන.

ඉතින් මේක හරි අමාරුයි දෙන්න, පුහුණු කරවන්න. මොකද අපේ මනස තේරෙන දවසේ ඉඳලා programme වෙලා තියෙන්නෙ කෙලෙස් වලට වෛර කරන්න. හංගන්න, නැති

කරන්න, වහන්න. ඒ programming එක බිඳිනවා කියන එක ලේසි නෑ, ඒක බිඳින්න තමයි මේක නැවත නැවත දිනපතාම පුහුණු වෙන්න ඕන කියන්නෙ. මේ ක්ලේශය ක්ලේශයක් විදියට දකින එකමයි නිවන කියන එක. මොකද අපිට පුරුදු කරලා තියෙන්නෙ ක්ලේශය දකින එක නරකක් කියලානෙ. තවත් පාපයක් කියලානෙ. ඉතින් මේක shift වෙන්න ඕන, මාරුවෙන්න ඕන. ඉතින් මෙන්න මේ ක්‍රමයට අපිට මනස පවත්වන්න පුලුවන් වුනාම අපි ලෝකෙ දිහා බලන කෝණය ටික ටික වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ලෝකෙ වෙනස් වෙනවා නෙවෙයි, ලෝකෙ එදත් ඒ යම්කිසි නියාමයකට වැඩ කරපු විදියට වැඩ කරනවා, අදත් ඒ විදියටමයි වැඩ කරන්නෙ. අපි විතරක් ලෝකය දිහා බලන කෝණය වෙනස් වෙනවා. වෙනදා දැකපු විදියට නෙවෙයි අපිට දැන් ලෝකය පේන්න ගන්නෙ. වෙනදා ලෝකයෙන් ගත්තු දේවල් නෙවෙයි අපි දැන් ගන්නෙ. අපි වෙනදා කලේ අර සර්පයෙක් කෑවම බයවෙලා දුවනවා වගේ වැඩක් තමයි අපි වෙනදා කලේ. සර්පයෙක් කාපු වෙලාවට වේගයෙන් බයට දුවන්න ගත්තොත්, දඟලන්න ගත්තොත් එහෙම වෙන්නෙ මොකක්ද, විෂ වේගයෙන් ඇඟේ දුවනවා. සර්පයෙක් කෑවහම පුලුවන් තරම් cool down වෙන්න ඕන. සන්සුන් වෙන්න ඕන. එක තැනක ඉන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට බෙහෙතක් හේතක් කරලා සනීප කරගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. දුවන්න දුවන්න වේගවත් වෙන්න වෙන්න ඒ විෂ වේගයෙන් ඇඟ හැම තැනම දුවනවා.

එහෙම දෙයක් තමයි අපි කලින් කලේ. කලේශයක් ආවහම ඒකට බයේ දුවනවා, නටනවා, දඟලනවා, එන්න එන්න අරක බලවත් වෙන එක විතරයි වෙන්නෙ. දැන් මේ කරන්නෙ දුවන්නෙ නැහැ, නතර වෙලා. ක්ලේශය ක්ලේශය විදියට දකිනවා. එතකොට තමයි ඒකෙ ටික ටික බල බිඳිලා යන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් ඔය විදියට අපිට ක්ලේශය ක්ලේශය විදියට දකින තැන, දැන් චිත්තානුපස්සනාවේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ රාගය රාගය විදියට දකින්න, මුලින්ම ඒක කියන්නෙ ඊට වඩා වෙන මුකුත් කියන්නෙත් නෑ. ඒකට හේතුව තමයි අපි මේ රාගය රාගය විදියට දකින්න පටන් ගත්තට පස්සෙ තම තමන්ට ආවේණික ක්‍රම සහ විධි ටික මතුවෙන්න පටන් ගන්නවා, එතනින් එහාට කටයුතු කළ යුතු විදිය ගැන. ඒක එකිනෙකාට ආවේණික ක්‍රම. තමන්ට තමන්ගේම ක්‍රම සහ විධි අහුවෙන්න ගන්නවා, technique අහුවෙන්න ගන්නවා. ඒ නිසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒකට ඉඩ තියලා මේ මුල් පියවර විතරක් කියන්නෙ. රාගය රාගය විදියට දකින්න, විරාගය විරාගය විදියට දකින්න, ද්වේෂය ද්වේෂය විදියට දකින්න. එච්චරයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියලා තියෙන්නෙ චිත්තානුපස්සනා කොටසේ. එතනින් එහාට අරක කරන්න, මෙහෙම කරන්න, මේක කරන්න කියලා මොකවත් කියලා නෑ. ඒ ඇයි? මේ එකිනෙකාගේ සංසාර පුරුදු අනුව, ආධ්‍යාස අනුව එකිනෙකාට ඒ විවෘතභාවයට ඉඩතියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ. තම තමන්ගේ ක්‍රම සහ විධි එක්ක ඉස්සරහට යන්න.

ඒ නිසා තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේකෙදි එන ඕනම දේකට ලෑස්ති වෙලා ඉන්න, මොකක් ආවත් අපිට තියෙන්නෙ ඒක දැනුවත් වෙන්න විතරයි. මේ මොහොතේ දැන් මෙතන මේ මොහොතට අවදි වෙලා ඉන්න, මේ මොහොතේ පවතින දේත් එක්ක සියයට සීයක් ඉන්න, ඔච්චරයි කරන්න තියෙන්නෙ. මේක ලේසි නෑ කරන්න, ඒ නිසා තමයි අපි කියන්නෙ නැවත නැවත පුහුණුවේ යෙදෙන්න කියලා. ඉතින් කොච්චර කතා කලත් කියන්න තියෙන්නෙ ඔපමණයි, ක්ලේශය ක්ලේශය විදියට දකින්න කියන එක විතරයි. ඒකටත් සමහරු ප්‍රශ්න අහනවා. මං ගියවර දාපු වීඩියෝ එකට අහලා තිබුනා පාපයට මූණදාන්නෙ කොහොමද කියලා අහනවා, දේශනාව හරියට අහලා නෑ. ඉතින් පාපයට මූණදාන්නෙ කොහොමද කියන එක විස්තර සහිතව කියලා තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේ ක්ලේශය ක්ලේශය විදියට දකින්න. ඒකයි කියන්නෙ මේක ලේසි නෑ කියලා

දෙන්න, ආයෙ ආයෙ එකම දේ අහන්නෙ, මේක ඇහිලාවත් නෑ. ඇහෙන් නෑ මොකක්ද මේ කියන්නෙ කියන එක. එතකොට ඇහිච්ච නැති කෙනෙකුට මේක පුහුණුවෙනවා කියන එක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. මොන විදියේ ක්ලේශයක් ආවත් හිත කොච්චර ඇවිස්සිලා තිබුනත්, හිත කොච්චර ආවේගශීලී වෙලා තිබුනත්, හිත කොච්චර නොසන්සුන් වුනත්, හිත කොච්චර කලබල වුනත් ඒක නැතිකරන්න නෙවෙයි අපි හදන්න ඕන, ඒක තිබුනදෙන්. එහෙම තියෙද්දිම ඒක දිහා බලන්නයි ඕන. ඒ ගැන දැනුවත් වෙන්න. ආ මගේ මනසට මෙහෙම වෙලා කියලා ඒ ස්වභාවය දැනුවත් වෙන්න. එතනින් එහාට වෙන්නෙ මොකක්ද කියන එක තම තමන්ටම අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා ඉස්සෙල්ලා මේ පළවෙනි පියවරට අපි අඩිය තියන්න ඕන. ඉතින් මං හිතනවා මේ චිත්තානුපස්සනා කොටස ගැන යම්කිසි වැටහීමක් ඔබට එන්න ඇති කියලා. අපි ඊළඟ දේශනාවෙන් මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

16) [විතර්ක හමුවේ සතිය පුරුදු කිරීම | චිත්තානුපස්සනාව | Mindfulness in sinhala | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අද කතා කරන්නෙ චිත්තානුපස්සනා කොටසට අදාළව තව කාරණා ටිකක්. ඇත්තටම චිත්තානුපස්සනා කොටසේදි අපි මේ කතා කරන්නෙ ගණුදෙනු කරන්නෙ සතියත් හරහා සිතුවිලිත් එක්ක. මොන වර්ගයක නමුත් සිතුවිලි එක්ක නැත්නම් විතර්ක එක්ක තමයි මේ ගණුදෙනු කරන්නෙ. ඉතින් මම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ දේශනාවලින් විතරක් අහලා තියෙන, වෙන මම අහලා නෑ මේ කාරණා විස්තර කරනවා කොහෙවත්, ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හෙළි කලා කියලා උන්වහන්සේ විස්තර කරනවා අපිට හටගන්න විතර්ක වර්ග නවයක් ගැන. අපි ප්‍රධාන වශයෙන් දන්නෙ කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක විතරයි. එතකොට ඊට අමතරව තව විතර්ක වර්ග අනුවිතර්ක වර්ග හයක් තියෙනවා කියලා ප්‍රධාන විතර්ක ටිකෙන් පස්සෙ මනසක හටගන්න පුලුවන් විතර්ක වර්ග හයක් තියෙනවා, අනුවිතර්ක කියලා, ඒවා බැලූ බැල්මට හොඳයි වගේ. හැබැයි අපි මේ කරගෙන යන වැඩේට සම්පූර්ණයෙන් බාධාවක් වෙන, කරගෙන යන වැඩේ ඇණහිටින විතර්ක වර්ග ටිකක්. ඉතින් ඒක ගොඩාක් වෙලාවට මේ කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක කියන ප්‍රධාන විතර්ක ටික අපිට හඳුනගන්න පුලුවන් වුනත් මේ අනුවිතර්ක ක්ලේශයක් කියලා, අනුවිතර්ක බාධාවක් කියලා හඳුනාගන්න අමාරු ජාතියක්. ඉතින් ඒ නිසා ගොඩාක්ම අපි උගුල්වල අහුවෙන්නෙ, අමාරුවෙ වැටෙන්නෙ මේ අනුවිතර්කවලදි. ඉතින් මම හිතුවා අද ඒ විතර්ක වර්ග ගැන පොඩ්ඩක් විස්තර කරන්න.

ඉතින් කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක කියන එක අමුතුවෙන් විස්තර කරන්න ඕන නෑ, ඒක හැම කෙනාම වගේ දන්නවා. කාම නිශ්‍රිත, ඊටපස්සෙ ව්‍යාපාදය නිශ්‍රිත, ඊටපස්සෙ විහිංසා නිශ්‍රිත විතර්ක, ඒවා තමයි ප්‍රධාන විතර්ක වර්ග ටික. එතකොට අපි මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදි සිතුවිල්ලක් සිතුවිල්ලක් විදියටනෙ හඳුනාගන්නෙ. රාගය රාගය වශයෙන් හඳුනගන්නවා. ඒ විදියට කාම විතර්කයක් කාම විතර්කය විදියටම හඳුනගන්නවා. ව්‍යාපාද විතර්කය ව්‍යාපාද විතර්කය විදියට හඳුනගන්නවා. එතකොට මේ විතර්ක වර්ග තුන තමයි බලවත්ම විතර්ක අපේ මනසක හටගන්න. ඉතින් අපි සිහියෙන් චිත්තානුපස්සනා කොටසට අදාළව මේ විතර්කත් එක්ක සිහියෙන් ගණුදෙනු කරද්දි ඒවා යම්කිසි මට්ටමකදි යට යනවා. ඒවා යම්කිසි මට්ටමකදි මෙල්ල වෙනවා. අපිට යම්කිසි මට්ටමකදි ඒවට ගොදුරු නොවී ඉන්න පුලුවන් තත්වයක්

එනවා. එතකොට මේ කාම විතර්ක ව්‍යාපාද විතර්ක විහිංසා විතර්ක මනසින් ගැලවිලා යන්න පටන් ගන්න කාලවල් වලදී ඔන්න හිතට ඉන්න බැනෙ ආයෙත් සිතුවිලි නැතිව, එතකොට අනුවිතර්ක හයක් හටගන්නවා.

ඒකෙන් පළවෙනියටම විස්තර කරන්නෙ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ, අමර විතර්ක කියලා ජාතියක්. ඒ කියන්නෙ මම ආයෙත් ලෙඩ වෙන්නෙ නැතිව ඉන්න උත්සාහ කරනවා කියලා හිතනවා. මොකද මේකෙ වෙන්නෙ මේ වැඩ කරගෙන ගියත් නැතත් අපිට කොහොමත් ලෙඩරෝග කියන එක එනවා. එතකොට දැන් මේ සිහියත් එක්ක ගණුදෙනු කරන කෙනාට සිහිය නැතිකෙනාට වගේ නෙවෙයි, එයාට මේ හැමදෙයක්ම සතියට යට කරන නිසා මේ ලෙඩරෝග වලට හේතුව එයාට හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා, හේතු පේන්න ගන්නවා. අසිහියෙන් ඉන්න කෙනා ඒවා කරන්නෑ, ඒවා ලෙඩේ අල්ලගෙන පොරබදන එකක් කරන්නෙ. එතකොට මේ සිහිය පුරුදු කරන කෙනාට ලෙඩෙත් එක්ක එයා පොරබදන්නෑ, ඒකට හේතුකාරණා එයාට පේන්න ගන්නවා, මොනවද හේතු? සමහරවිට ආහාර නිසා, අපත්‍ය ආහාර නිසා ලෙඩ වෙනවා. ගැලපෙන් නැති දේශගුණික විපර්යාස, ඍතු ගුණ නිසා, අපේ අනවශ්‍ය වැරදි ඉරියව් මත ඔය වගේ හේතු මත සමහර වෙලාවට සමහර බලවත් මානසික පීඩන නිසා ඔය වගේ එක එක හේතු ටිකක් තියෙනවා අපිව ලෙඩ වෙන්න කායිකව. ඔය ටික පේන්න ගත්තට පස්සෙ ඔන්න ඊටපස්සෙ හිතන්න ගන්නවා මීටපස්සෙ නම් මං ලෙඩ වෙන විදියට වැඩ කරන්නෙ නෑ. ලෙඩ වෙන විදියට කෑම කන්නෙ නෑ. ලෙඩ වෙන්න අදාළ හේතු ටික සකස් වෙන්න ඉඩ තියන්නෙ නෑ කියලා ඔන්න ඒකට වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් පර්යංකයකට ගියත්, සක්මනකට ගියත්, එදිනෙදා ජීවිතේ සිහිය පිහිටුවාගන්න ගියත් ඕවා තමයි ඉතින් සිතුවිලි පැටව් ගගහා ඉන්නෙ. ඉතින් බැලූ බැල්මට ඒකෙ නරකක් නෑ වගේ තමයි හිතෙන්නෙ. හැබැයි ඒ යෝගාවචරයාට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන ඒ සිතුවිලිත් එක්ක අපි ඉන්න ඉන්න අපි අර කරගෙන ගිය වැඩේ මගහැරෙනවා, සතිය හරහා සක්මන පර්යංක වශයෙන්, එදිනෙදා වශයෙන් සිහිය තියාගෙන අර අරන් ගිය ප්‍රධාන කෘත්‍යය, ප්‍රධාන වැඩේ මගහැරලා අපි මේ අතුරුපාරකට බැහැලා ඉන්නෙ. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද, සමහර විට කරගෙන යන භාවනාව සදහටම නැතිවෙන්න පුලුවන්, අමාරුවෙ වැටෙන්න පුලුවන්, බොරු වලවල් වල වැටෙන්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ නැතිනම් සෑහෙන්න time wasting එකක් වෙන්න පුලුවන්. ඉතින් ඔය තමයි ඒ විතර්ක වර්ගය. පළවෙනි විතර්ක වර්ගය; අමර විතක්ක.

ඔන්න දෙවෙනි එකට උන්වහන්සේ විස්තර කරනවා, ඒ තමයි ඥාති විතර්ක කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ කෙනෙක් දැන් පැවිද්දෙකුට කතා කරනවා නම් පැවිද්දෙක් තමන්ට තියෙන ගොඩක් හරි පුංචි හරි ඥාතීන් ටික අතහැරලා, ගොඩක් හරි පුංචි හරි වස්තු දේපල ටික අතහැරලානෙ මේ පැවිදි වෙන්නෙ. එතකොට දැන් ගිහියෙක් වුනත් මේ වැඩේ කරගෙන යද්දි යම් මට්ටමකට ඒවා මනසින් ගැලවෙන මට්ටම් එනවා. ඉතින් පැවිද්දෙක් හා සමානවම ඥාති වර්ගයාගෙන්, වස්තු දේපළ වලින් අයින් වෙන් නෑ. නමුත් යම් මට්ටමකට ඒවා අතහැරීමක් වෙනවා. එතකොට දැන් මේ පැවිද්දෙක් එල්ල කරලා කතා කරනවා නම් මේ දේවල් අතහැරලා ආවට මොකද දැන් ඥාතීන් ගැන කල්පනා වෙනවා. මොකද, මොකක්ද මේ කල්පනා වෙන්නෙ, තමන් මේ පොඩ්ඩක් තොල ගාගත්තට පස්සෙ මේ මොකක්ද කියලා අල්ලගත්තට පස්සෙ ඔන්න එයාට එනවා අමුතු ආසාවක් අනේ මගේ ඥාති ටිකට මේක දෙන්න තියෙනවා නම්, මගේ අම්මට තාත්තට මගේ සහෝදරයන්ට මගේ ඥාතීන්ට මගේ අඹුදරුවන්ට මට මේ තේරිච්ච කාරණාව දෙන්න තියෙනවා නම් කියලා ඔන්න ඒකට පැල් බැඳගෙන ප්ලෑන් ගහනවා, සැලසුම් ගහනවා, පර්යංකයකට

ගියත්, සක්මනකට ගියත්, එදිනෙදා වැඩකට ගියත් මේ තමන්ගේ ඥාති ටික ගොඩදාන්න සිතුවිලි එනවා. මේ තමනුත් ගොඩ ගිහින් නෙවෙයි. අර පොඩ්ඩක් මේකෙ රහ වැටුනහම, මේක මොන තරම් වටිනවාද කියලා අහුවුනාට පස්සෙ ඔන්න එයාට ඉන්න බැහැ. ඊටපස්සෙ වෙන්නෙ අර අමර විතක්ක වගේම තමයි තමන් කරගෙන ගිය ප්‍රධාන කාර්යයෙන් තමන් පිට පනිනවා. ඊටපස්සෙ සමහර විට මේ දේවල් විතර්ක විදියට විතරක් එන්නෙ නෑ, ඒ සිතුවිල්ල දැක්කෙ නැත්නම් වෙන්නෙ මොකක්ද, ඒවා ක්‍රියාත්මක කරන තැනටත් ගිහිල්ලා සම්පූර්ණ පිරිහීමක් දක්වා යන්නත් පුලුවන්. ඉතින් ඔන්න දෙවෙනි විතර්ක වර්ගය.

තුන්වෙනි එක තමයි ජනපද විතක්ක කියන වර්ගය. මේක නම් හරිම අමාරුයි භාවනායෝගීන්ට පහදලා දෙන්න. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරියට දොස් කියනවා මේකට, ඒ තමයි අපේ මිනිසුන්ට කොහේ හරි පොතක් පතක් බලන්නෙ නැතිව, පත්තරයක් බලන්නෙ නැතිව, රේඩියෝ එකට ඇහුම්කන් දෙන්නෙ නැතිව, නිව්ස් බලන්නෙ නැතිව ඉන්න බැහැ. කොහේ හරි දේශ දේශාන්තර රට රටවල් ගැන තියෙන තොරතුරු අරගෙන ගම් නියම් ගම් ගැන තොරතුරු ඔලුවේ පුරවගෙන ඉතින් හප හපා ඉන්නවා. ඉතින් සමහර විට සමහර යෝගීන් ඉන්නවා භාවනා කරන්න යනකොට වෙනම පොත් සෙට් එකක් අරගෙන යන්නෙ. එහෙම නැත්නම් ඉන්න කෙනෙක් එක්ක හරි කයිවාරු ගහනවා, අරෙහෙ මෙහෙම වුනාලු, මෙහෙ මෙහෙම වුනාලු, රටේ තොටේ ඒවා අපි දැනගන්නෙ නැතිව කොහොමද ජීවත් වෙන්නෙ, යන්නෙ නිවන් දකින්න. ඒ වුනාට අර කුණු ටිකත් ඕන. ඉතින් ඒගොල්ලො හිතන් ඉන්නවා මේකෙ කොහොමද වැරැද්දක් වෙන්නෙ චුට්ටක් හිතුවට කියලා. ඒගොල්ලනට තේරෙන්නෙ නෑ මේ හිත සූක්ෂ්මව වැඩ කරන හැටි. බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තමයි හිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය අල්ලන්නෙ. මේකෙ බරපතල විදියට ගන්නෙ නෑ, දෝතින් ගන්නෙ නෑ. උඩින් පල්ලෙන් අල්ලනවා, අන්තිමට තමන්ම අමාරුවෙ වැටෙනවා කියලා තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් මොකක්ද වෙන්නෙ ඕක කරන්න ගියාම, අරෙහෙ මෙහෙ තොරතුරු ජනපද දේශ දේශාන්තර ගැන තොරතුරු ගන්න ගියාම පර්යංකයට සක්මනකට ගියාම ඔය සිතුවිලි පැටව් ගගහා ඉන්නවා. අරෙහෙ මෙහෙම වෙලාලු, මෙහෙ අරහෙම වෙලාලු, කොහොම වෙයිද, තමන්ටම තේරෙන්නෑ තමන් මොකකටද අහුවෙලා තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් කලින් විතර්ක වගේම වෙන්නෙ තමන් අර කරගෙන ගිය ප්‍රධාන කාර්යයෙන් තමන් පිට පනින එක. ඔන්න තුන්වෙනි විතර්ක වර්ගය.

ඊටපස්සෙ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ විස්තර කරනවා පරානුද්දයතා පටිසංයුත්ත විතක්ක කියලා. ඔන්න අර ඥාති විතර්ක හා ආසන්නයේ යන විතර්ක වර්ගයක්. දැන් ඥාති විතර්ක වලදී හිතෙන්නෙ මගේ ඥාතීන්ට මම මේ තේරුම් ගත්ත දේ දෙන්න ඕන කියලානෙ. මෙතනදී වෙන්නෙ මොකක්ද දන්නවද, අනෙක් මිනිස්සුන්ටත් කරුණා මෛත්‍රියෙන් අනේ මේ අනිත් අයටත් මේ ආමිසයෙන් ධර්මයෙන් උදව් කරන්න තියෙනවානම්, ඔන්න හිතෙන්න ගන්නවා. මේක චුට්ට චුට්ට අහුවුනාම ධර්මයෙන් විතරක් නෙවෙයි ආමිසයෙනුත් උදව් කරන්න යන්න හිතෙනවා. ඒ ගැන විතර්ක පහළ වෙනවා, ඒ ගැන හිත හිතා ඉන්නවා. සැලසුම් හදනවා, කොහොමද මේක අනුන්ට කියලා දෙන්නෙ, අරහෙම කියන්න, මෙහෙම කියන්න, ඉතින් සක්මනකට පර්යංකයකට ගියත්, එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩක් කලත් ඔය විතර්ක වලින් හිත යට කරගන්නවා. අපි ඒක පේන්නෙ ඇත්තටම මේක අනුන්ට උදව් කරන එක හොඳක් විදියටනෙ.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකෙදි කියනවා, මේ අපේ මිනිස්සුන්ට නිවන් දකින්න බැරි හොඳ අතහැරලා වඩා හොඳට යන්න බෑ. හොඳක් තියෙනවා, හොඳ අතෑරලා වඩා හොඳට

යන්න තරම් විශ්වාසය නෑ. හොඳ තමයි අනුන්ට ඕක දෙන එක. වඩා හොඳ තමයි මේ ඔක්කොගෙන්ම අත්හැරලා තමන්ගේ වැඩේ කරගන්න එක. ඒක විශ්වාස කරන්න බෑ අපේ මිනිස්සුන්ට. උන්වහන්සේ කියන්නෙ කුසලය අතහැරලා අධිකුසලයට යන්න ඕන කියලා. ඉතින් ඔය හොඳ කියන එක කුසලය කියන එක ආලවට්ටම් දාලා වර්ණනා කරලා උලුප්පලානෙ තියෙන්නෙ වර්තමානයේ. එතකොට ඉතින් අනුන්ට උදව් කරන එක ධර්මයෙන් ආමිසයෙන් ඒක නරකක් කියලා හිතෙන් නෑ. නරකක් වෙන්නෙ මොකක්ද මේ තමන් කරගෙන යන අර ශ්‍රේෂ්ට වැඩේට බාධකයක් වැටෙනවා, barrier එකක් වැටෙනවා. ඒ යන ගමන අතරමග ඇණහිටලා මේ අතුරු පාරක යනවා රස්තියාදු ගහන්න. ඉතින් ඔතනදි නම් ගොඩක් අය අමාරුවෙ වැටෙනවා. ගොඩක් පැවිදි අයත් උගුල් වලට අහුවෙන තැන් අමාරුවෙ වැටෙන තැන්, සමහර විට සිවුරු හැරලා යන්න වුනත් වෙන්න පුලුවන්. වෙන්නෙ ඔන්න ඔය විතර්කයට අහුවෙලා. අනුන්ට දෙන්න ගිහිල්ලා, ඒක විතර්කයට විතරක් සීමා කරලා නෑ ඒක කයින් වචනයෙන් ක්‍රියාත්මක කරන්නත් යනවා, ගිය ගමන් ඉවරයි. ඉතින් ඔය තමයි ඒ විතර්ක වර්ගය.

ඊළඟට පස්වෙනි එක ලාභසත්කාර පටිසංයුත්ත විතක්ක. ඔන්න එහෙම එකකුත් එනවා. මොකක්ද දන්නවාද, මේ වැඩේ කරගෙන යන ගිහි පැවිදි ඕනම කෙනෙකුට අනික් අයගේ උදව් උපකාර, ඒක මං හිතන්නේ මේ තමන් කරගෙන යන වැඩේ නිසා සිද්ධ වෙන විපාක වාරයක් වෙන්න ඇති. අනෙක් අයගේ ඇල්ම බැල්ම ලැබෙනවා, ප්‍රසාදය ලැබෙනවා, නම්බුනාම ලැබෙනවා, සැළකිලි ලැබෙනවා, පුදසත්කාර ලැබෙන්න ගන්නවා, දැන් මේ අනුන්ට දෙන්න ගියොත් එහෙම ඒ අනුන්ට දෙන්න ගියාමත් ඉතින් අනික් මිනිස්සුත් මේක කලින් දැකපු දෙයක්, අහපු දෙයක් නෙවෙයි වෙන්න පුලුවන් එතකොට ඔන්න අනුන්ට දෙන්න ගියාමත් අනිත් අයගෙනුත් ලාභ සත්කාර ලැබෙනවා, ඉතින් අපේ අර හිත යට සැඟවිලා තිබුනොත් ලාභ සත්කාරවලට කෑදරකමක් ඔන්න ඒ සිතුවිලි එළියට එන්න පටන් ගන්නවා. අපි දන්නෙම නෑ ඊටපස්සෙ ලාභ සත්කාර ඉපයීම උදෙසා මේ අනුන්ට මේක දෙන්න යනවා. ඉපයීම උදෙසා භාවනා මධ්‍යස්ථාන හදන්න පුලුවන්, සැලසුම් හදන්න පුලුවන්, ඒ අර විතර්ක දෙක එකතුවෙලා තමයි මේක එළියට පැනලා තියෙන්නෙ කියලා එයාට තේරෙන් නෑ. ඒකෙන් වෙන්නෙ තමන් කරගෙන යන වැඩේ අතරමගදි ඇණහිටිනවා. ඒ නිසා මේක පැවිදි විතරක් නෙවෙයි, ගිහි අයටත් මේක එන්න පුලුවන්. ඒකෙන් අපි මෙච්චර උත්සාහයෙන් අමාරුවෙන් මේ මුල් කාර්තුව ඉස්සරහට ගත්තට පස්සෙ මේ විතර්කයක් නිසා අපි අමාරුවෙ වැටෙනවා නම් ඒක ලොකු අවාසනාවක්. එතකොට මේ විදියේ සිතුවිලි වර්ගයකිනුත් අර ප්‍රධාන කාම ව්‍යාපාද විහිංසා විතර්ක අයින් වුනාට පස්සෙ අපි හිත යටකරගන්නවා. ඒ නිසා අපි මේ ගැනත් සිහිය තියන්න ඕන.

ඊළඟට අන්තිම එකට උන්වහන්සේ විස්තර කරන්නෙ අනවඤ්ඤත්ති පටිසංයුත්ත විතක්ක කියලා. ඒ කියන්නෙ තමන් බැනුම් අහන්න සිද්ධ වෙන වැඩ ආයෙ කරන් නෑ කියලා තදට අල්ලනවා. බැනුම් අහන්න සිද්ධ වෙන්නැතිව තමන් හොඳ සුචරිතවාදී චරිතයක් වෙන්න ඕන කියලා අනුන්ගෙන් බැනුම් එන්නෙ නැතිවෙන්න, නින්දා අපහාස එන්නෙ නැතිවෙන්න ඒ ඒ වෙලාවේ වැඩකරන්න පටන් ගන්නවා. ඒක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. ඒකට ඊටපස්සෙ සැලසුම් හදනවා, ඒකට සිතුවිලි පහල කරනවා, ඒක නිකං කටුගේකට වැටුනා වගේ. මේ අනුන්ගෙන් බැනුම් අහන්නෙ නැතිව කිසිම කෙනෙක්ගෙන් බැනුමක් අහන්නෙ නැතිව හොඳම විදියට මං ජීවත් වෙනවා කියලා ඔන්න ඉතින් හිතන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඇත්තටම බැලූ බැල්මට මේ විතර්ක ටික හොඳයිනෙ. නරක නැනෙ. නමුත් වෙන්නෙ අර මම මුල ඉඳලම විස්තර කරගෙන ආවා වගේ කරගෙන යන ප්‍රධාන වැඩෙන් පිට පනින එක තමයි වෙන්නෙ. මේවා වැඩ කරන්නෙ වඤ්චනික කෙලෙස් විදියට.

මේකෙන් වෙන්නෙ අපේ මූලකර්මස්ථානයෙන් හිත පිට පනින එක වෙන්නෙ. මූල කමටහනෙන් හිත ඈතට විසි කරලා දානවා වක්‍රව්නිකව තමයි වැඩ කරන්නෙ.

අපිට එතකොට මේ වගේ සිතුවිලි වලදී කරන්න තියෙන්නෙ එකම එක දෙයයි, සාමාන්‍යයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක මනසින් අයින් වෙන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ මේ සිතුවිලි හය විසින් අපේ හිත යට කරගන්නවා. නිතරෝම මේ හයෙන් එකක් මනසේ වැඩ කරන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා අපි මේවා අයින් කරන්න දඟලන්න හොඳ නෑ. එහෙම වුනොත් වෙන ලොකු ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙනවා. අපිට කරන්න තියෙන්නෙ එකම එක දෙයයි, ඒ තමයි මේ සිතුවිල්ල දැකගන්න එක විතරයි. අයින් කරන්නෙත් නැහැ, බාරගන්නෙත් නැහැ, ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙත් නෑ පිළිගන්නෙත් නෑ, මේ සිතුවිල්ල ආවහම එහෙම සිතුවිලි වර්ගයක් එනවා, දැන් ඇවිල්ලා කියලා දැනගත්තහම ඒ බව දැනගන්න එක විතරයි අපිට කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. වෙන කිසිම දෙයක් කරන්න නෑ මෙතනදී. ඉතින් මේක දැක්කෙ නැත්නම් විශාල භයානක තත්වයක් ඇතිවෙන්න පුලුවන්. මොකද සමහරු වක්‍රව්නිකව තමන්ගේ හිත රවට්ටගන්නවා මේ සිතුවිලි හය සාධාරණීකරණය කරන්න ගිහිල්ලා. සමහරු කියනවා අපි ඒවත් කරලා බලන්න ඕන, එතකොට තමයි මේකෙ වෙනස මොකක්ද කියලා තේරුම් යන්නෙ. මේක හරියට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ කියලා ඒ සිතුවිලි ක්‍රියාවත් කරන තැනට සාධාරණීකරණය කරන සිතුවිලි ගෙනල්ලා ඒක හොඳයි කියලා කියනවා. ඉතින් ගොඩාක් වෙලාවට මේ තත්වයන්, මේ සිතුවිලි මේ හිතත් එක්ක ගණුදෙනු කරන, මේ භාවනා කරන ගොඩාක් අයට මේක හොඳයි වගේ, අනුන්ට සේවය කරන එක හොඳයි වගේ පේන්න ගන්නෙ. ඉතින් මේ සිතුවිලි වර්ගත් එක්ක හැප්පෙන්නෙත් නැතිව, භාරගන්නෙත් නැතිව යන්න ඒකට විශාල පුහුණුවක් තියෙන්න ඕන මේ වෙනකොට.

අපි දැනගන්න ඕන අපේ ප්‍රධාන මාතෘකාව, අපේ ප්‍රධාන කාර්යය මේ අනුවිතර්ක එක්ක ගණුදෙනු කරන එකක් නෙවෙයි, රාග ද්වේෂ මෝහත් එක්ක තමයි අපිට වැඩ කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ නිසා මේ අනුවිතර්ක ටිකක් අල්ලගෙන ඒවත් එක්ක කතන්දර ගොත ගොත ඒවට විරුද්ධ වෙලා ඒවත් එක්ක හැප්පිලා, ඒවා එක්කො බාරගෙන කරන්න දෙයක් නෙවෙයි තියෙන්නෙ. මොකද මේවා නෙවෙයි අපිට තියෙන වැඩේ, මේවත් එක්ක නෙවෙයි. එතකොට ඒවට අපි ප්‍රධාන වටිනාකමක් දෙන්න ගියොත්, අපි සමහර විට දන්නෙම නැතිව අර ප්‍රධාන කෙලෙස් ටික ආයෙ හටගෙන අපි ආයෙමත් ඒ කෙලෙස් වලට යටවෙන්න පුලුවන්. ඒ නිසා අපි විශේෂයෙන් සැළකිලිමත් වෙන්න ඕන, රාග, ද්වේස, මෝහ එක්ක කොහොමද ගණුදෙනු කරන්නෙ කියන එක. ඒනිසා මේ අනුවිතර්ක හය දැනගෙන ඉන්න එක තමයි අපි කරන්න ඕන. දැනගෙන දැකගෙන ඉන්නවා. එතකොට මේක හොඳයිද නරකයිද කියලා comment දෙන්න යන්නෙත් නෑ, තල්ලු කරන්නෙත් නෑ, බාරගන්නෙත් නෑ. දැනගැනීම විතරයි. මොකද අපේ ප්‍රධාන හතුරො ඒගොල්ලො වෙන නිසා.

ඉතින් මේ විතර්ක ටික වැඩි කරන්න භාවනායෝගීන්ට, යෝගාවචරයාට මේ වැඩේ කරගෙන යන අයට මේ විතර්ක ටික වැඩිකරගන්න කාරණා ටිකක් මේ වැඩේ කරගෙන යන අය දන්නෙම නැතිව එකතු කරගන්නවා, ඒ තමයි කයිවාරු ගහන එක. කතා කරන්න ගියාම මේ විතර්ක ටික වැඩිවෙන්න ගන්නවා. ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යෝගාවචරයාට දස කතාවෙන් ඉන්න කියන්නෙ. හිස් වචන, තිරස්චීන කතා කරන්න යන්න එපා. දස කතාවට අදාල කතාවක් නැත්නම් නිහඬ වෙලා ඉන්න කියලා කියනවා. කතා කරන්න ගියොත් ඔය විතර්ක හයෙන් තමයි මනස යටකරගන්නෙ හුඟාක්. මේක එන්න එන්න වැඩිවෙනවා. මේ නිසා තමිය භාවනා මධ්‍යස්ථානවල කතා තහනම් කරලා තියෙන්නෙ. ඒක තේරුම් ගන්න බැරිවුනාට අඩුගානෙ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ

අපි විපස්සනා භාවනා කරද්දි ගුරුවරයා ධර්ම දේශනාවක් කරනවා නම් ඒ කරපු දේශනාව ගැනවත් කතා කරන්න යන්න එපා කියලා කියන්නෙ. එතකොට පවා මේ ටික මේ සිතුවිලි වලට විතර්ක වලට එන්න ඉඩක් හදලා දෙන්නෙ.

ඉතින් ඔය විදියට මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී මේ හටගන්න අනුවිතර්ක මේ සියලුම විතර්ක එක්ක අපිට ගණුදෙනු කරන්න ලේසි නෑ, අර කායානුපස්සනා වේදනානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා මේක හෙමින් හෙමින්, හෙමින් හෙමින් බලගන්වගෙන ආවෙ නැත්නම්. මොකද චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී මේ සිතුවිලි සිතුවිලි ඉතාම සියලුම්. හොඳ නරකක් කියලා ලොකුවට නෑ. අපිට තේරුම් ගන්න බෑ. එතකොට අර කායානුපස්සනා කොටසේදී ගොරෝසු රූපී අරමුණක් එක්ක අපි සතියේ ස්වභාවයන්, මේ දේවල් වල ස්වභාවයන්, යම් මට්ටමකට තේරුම් අරගෙන මෙතෙන්ට ආවහම මේවගේ විතර්කයක් ආවත් අපිට ඒක ඒක්ක ගණුදෙනු කරන්න ලේසි වෙනවා. ඒකට අහුවෙන්නෙ නැතිව අපිට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් වෙනවා. මේ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා කොටසකින් බලගන්වගත්තු සතියෙන් අපි චිත්තානුපස්සනා කොටසට ගියොත් අපිට ලේසි වෙනවා ඊළඟ කොටසේදී ඉස්සරහට අල්ලගෙන

එතකොට මේ විදියට තමයි මේ විතර්ක ගැන තමයි අද දේශනාවේදී විස්තර කරන්න ඕන වුනේ. ගොඩාක් යෝගාවචරයො අහුවෙන තැන්. මොකස මේවා බැලූ බැල්මට හොඳයි වගේ පේනව නිසා. ඒ නිසා බලන්න මේවා ප්‍රතික්ෂේව කරන්නත් තල්ලු කරන්නත් ඒවා බදාගන්නවත් නෙවෙයි තියෙනනෙ ඒවා දැනගන්න ඒක විතරමයි කරන්න තියෙන්නෙ.

ඉතින් අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකකදි තව විස්තර සහිතව මුල ගැහෙමු. මං හිතනවා සතිය හරහා මේ වැඩ කරගෙන යන අයට, මේ කරුණු ටිකත් වැදගත් වෙයි කියලා. තෙරුවන් සරණයි!

17) කාමච්ඡන්දයට ලැජ්ජා වෙන තාක්, ඔබ නිවනින් දුරස් වෙනවා | Mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවට අදාළ දේශනයක්. අපි මේ වෙනකල් චිත්තානුපස්සනා කොටස දක්වා සරලව කතා කරලා තියෙනවා කොහොමද ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙද්දි අපි මේක ගලපගන්නෙ කියන කාරණය. ඉතින් මෙතන ඉඳලා ධම්මානුපස්සනා කොටසට අදාළ කාරණා තමයි අපි කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. ඉතින් මේ වෙනකල් දේශනා මාලාව අහගෙන ආපු අයට තේරෙනවා ඇති මෙතනින් එහාට මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා. මේ වෙනකල් අපි කායානුපස්සනා කොටසින්, වේදනානුපස්සනා කොටසින්, චිත්තානුපස්සනා කොටසින් සතිය යම් මට්ටමකට පණ පොවාගෙන තහවුරු කරගෙන තමයි ඇවිල්ලා ඉන්නෙ. එතකොට සාමාන්‍යයෙන් සරල වශයෙන් කිව්වොත් මේ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කොටසින් විග්‍රහ නොකරන කොටස් ටිකක් තමයි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට අරගෙන තියෙන්නෙ. ඒ කාරණා තුනෙන් විග්‍රහ නොවෙච්චි ටිකක් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට ගොනු කරලා තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේ හිතට සම්බන්ධව අරමුණු වෙන දේවල් ටිකක් තමයි ධම්මානුපස්සනා කොටසේ තියෙන්නෙ.

ඉතින් මේකෙත් තියෙන්නෙ අපි කලින් කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කොටස් විස්තර කලා වගේ කය කයේ සැබෑ ස්වභාවයෙන් දැකගන්නා

ස්වභාවයෙන් කය අනුව බලනවා, වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දැකගන්න විදියට බලනවා, සිත සිත විදියට දැකගන්න බලන බැල්මක් තමයි තිබුනේ. ඒ වගේ තමයි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙත් තියෙන්නෙ ධර්මතා ටිකක් ගැන කතා කරන්නෙ. ඒ ධර්මතා ධර්මතා වශයෙන් දැකගන්නා සුලු අදහසින් තමයි අපි මේ සතිය හරහා කටයුතු කරන්නෙ. එහෙම නැත්නම් අපි මේ ධර්මතා මම වශයෙන්, මගේ වශයෙන්, මගේ ආත්මය වශයෙන්, තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් අපි අල්ලනවා. ඒ නිසා තමයි ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ. නමුත් ධර්මතා, ධර්මතාවයක් වශයෙන්ම අපි දකිනවා නම් ඇත්ත වශයෙන්ම අපේ සසර කියන එක ගැටගැහෙන්නේ නැහැ. ඉතින් එතෙන්ට මේ මනස ගන්න තමයි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටස අපිට ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නෙ. ඉතින් මෙතෙන්ට එනකොට අර මුල් කොටස් තුනෙන් සතිය කියන එක පණ පොවාගෙන තියෙන්න ඕන සම්පජඤ්ඤයත් එකතු කරගෙන. මෙතනට එකපාරට පනින්න ලේසි නැහැ. ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ හේතු සහිතව. අර මුල් කොටස් ටිකෙන් අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ නැගිටගෙන ඇවිල්ලා දැන් මේ මනසකට ධර්මතා වශයෙන් දැකගන්න අමාරු කොටස් ටිකක් තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේකෙ විස්තර කරන්නෙ.

ඉතින් ධම්මානුපස්සනා කොටසේ විස්තර කරන්න කාරණා ධර්මතා ගොඩාක් තියෙනවා. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කොටස් අපිට කෙටියෙන් ඉවර කරන්න පුලුවන් වුනත් මේකෙ සෑහෙන කොටස් ටිකක් තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ ඔක්කොම මනසක් සම්බන්ධයෙන් හටගන්න ධර්මතා. අපි ඒවා වැරදි විදියට තමයි ඒවා දකින්නෙ. ඒ වැරදි විදියට දකින තාක් කල් සසර කියන එක ගොඩ නැගෙනවා. ඉතින් මේ ධර්මතාවය ධර්මතාවය විදියට දැක්ක තැන අපි නිවනට ළංවෙනවා. ඒකට අපේ බැල්ම, අපේ කෝණය, අපේ දැක්ම, අපේ ආකල්පය හදන්න තමයි මේ කොටසේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට ආරාධනා කරන්නෙ.

ඉතින් ඒකෙ මුලින්ම තියෙන්නෙ නීවරණ පබ්බය කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ පංච නීවරණ ධර්මත් එක්ක කොහොමද අපි සතිය හරහා කටයුතු කරන්නෙ කියන එක තමයි මෙතන තියෙන්නෙ. එතකොට මං කැමැතියි මෙතනදි කතා කරන්න, පංච නීවරණ කියන්නෙ කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද ථීනමිද්ධ ඔය කියන ටිකනෙ. මේක අපි නම් වශයෙන් හැම කෙනෙක්ම දන්නවා, නොදන්න කෙනෙක් නැහැ. එතකොට අපිට සාමාන්‍යයෙන් සම්ප්‍රදායෙන් කියලා දීලා තියෙන්නෙ මේ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද ආදී නීවරණ මනසකට එන්න දෙන්න හොඳ නෑ, ඒවා යක්කු වගේ. ඒවා අහලකටවත් එන්න බෑ, ඒවා එනවා නම් අපි සිල්වතුන් වෙන්න බෑ, සිල්ගන්න මගේ මනසේ මේවා එන්න බෑ, පැවිදි වුනු මගේ හිතේ මේවා හටගන්න බෑ, ඒවා ආවොත් හංගන්න ඕන, යටකරන්න ඕන, බයේ දුවන්න ඕන වගේ ආකල්ප තමයි අපේ මනසට දාලා තියෙන්නෙ. ඒවා හටගත්තොත් ලැජ්ජා විය යුතුයි වගේ අදහස් තමයි අපේ මනසට දාලා තියෙන්නෙ. ඉතින් මම මේ වීඩියෝ මාලාවේ එක එක නීවරණය ගැන චුට්ට චුට්ට කතා කරනවා.

ඉතින් කලින් වීඩියෝස් අහලා තියෙන අයට අහුවෙලා ඇති සාමාන්‍යයෙන් අපි මේ නිවන් මග යද්දි කෙලෙස් මට්ටම් තුනක් තියෙනවා අපිට මුහුණ දෙන්න සිද්ධවෙන. ඒකෙ පළවෙනි මට්ටම තමයි වීතික්කම කෙලෙස් මට්ටම. ඒ කියන්නෙ සිල්පද කඩන මට්ටමට තියෙන ගොරෝසු කෙලෙස්. ගොරෝසු කෙලෙස් ටික තමයි වීතික්‍රමණය කරනවා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සමාජ සම්මුතීන් උල්ලංඝනය කරන මට්ටමේ කෙලෙස්. එතකොට අපි කියලා තියෙනවා කාමයන් අතහැරපු කෙනෙකුට, කාමයෝ එක්ක ඉන්න කෙනෙකුට මේ වීතික්කම කෙලෙස් ටික හටගන්න පුලුවන්, වීතික්‍රමණය කරන්න පුලුවන්. එතකොට කාටහරි මේ වීතික්කම කෙලෙස් වලින් නැගී හිටින්න ඕන නම් ඒ කෙනා එතනට දාන්න

තියෙන උත්තරය තමයි සීලය කියන එක. සීලයෙන් තමයි අපිට වීතික්කම කෙලෙස් ටිකට උත්තරයක් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. සීලයට ගොනු වුනු කෙනා සීලයට බැඳුනු කෙනා, සීලයට යටවුනු කෙනා, සීලයේ හික්මුණු කෙනාට වීතික්‍රමණ කෙලෙස් වලට ඔන්න අහුවෙන්නෙ නැතිව ඉන්න පුලුවන්. හැබැයි මෙතන ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා, වීතික්කම කෙලෙස් ටික යටවුනාට පස්සෙ හිතන්න එපා අපි නිවන් දැක්කා කියලා. වීතික්කම කෙලෙස් අර ගොරෝසු කෙලෙස් ටිකට උත්තරයක් හම්බුනා කියලා අපි රහත් වෙලා නැහැ. තාම කෙලෙස් ටික තියෙනවා. එතකොට මොකක්ද වෙන්නෙ, අපි සීලයට ආවා කියලා සියලුම කෙලෙස් අපේ මනසින් අයින් වෙන්නැහැ. කෙලෙස් මට්ටම් තුනක් තියෙනවා, වීතික්කම කෙලෙස් ටිකට උත්තර හම්බුනාට පස්සේ ඔන්න දෙවෙනි මට්ටමේ අභියෝගය එනවා ඊටපස්සෙ. හරියට සාමාන්‍යපෙළ අභියෝගය ඉවර වුනාට පස්සෙ තව අභියෝගයක් එනවා උසස් පෙළ කියලා. අපිට සාමාන්‍යපෙළ විභාගය සමත් වුනා, ඒ අභියෝගය පාස් වුනා කියලා අපිට අතපිහදාගෙන ඉන්න බැහැ. ඊට වැඩිය බරපතල අභියෝගයක් තියෙනවා උසස් පෙළ වශයෙන්.

අන්න ඒ වගේ මේ වීතික්කම කෙලෙස් වලට උත්තර ආවට පස්සෙ ඔන්න ඊළඟට දෙවෙනි මට්ටමේ කෙලෙස් ටික මතුවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒවට අපි කියන්නෙ පරිඋට්ඨාන කෙලෙස්. ඔය පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් විදියට අපි ගන්නෙ පඤ්ච නීවරණ ධර්ම. එතකොට ඔබ ගිහි වේවා, පැවිදි වේවා, ගිහි කෙනෙක් නම් ඔබ බලන්න තාවකාලිකව කාමයන්ගෙන් අයින් වුනාට පස්සෙ, පැවිද්දෙක් නම් ස්ථිර වශයෙන් කාමයන්ගෙන් අයින් වුනාට පස්සෙ සීලයකට ඇවිල්ලා කෙලෙස් වැඩිවෙනවා කියන්නෙ ඕකයි. මම එක වීඩියෝ එකක් දාලා තියෙනවා පැවිදි වුනාම කෙලෙස් වැඩිවෙනවා කියලා, ඒකට ගොඩක් අය විවේචන දාලා තිබුනා, පාර වැරදුනාම ඔහොම තමයි කියලා. එතකොට පව් ඉතින්. මේ පාර ප්‍රායෝගිකව ගිහිල්ලා නැති අයගේ කතා. ඉතින් ඕනම කෙනෙක් දන්නවා සීලයට ආවම කෙලෙස් වැඩිවෙනවා. කෙලෙස් වැඩිවෙනවා කියන්නෙ පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් ටික ඉස්මතු වෙනවා. එහෙම නැතිව අමුතු දෙයක් වෙනවා නෙවෙයි. කෙලෙස් වැඩිවෙනවා කියන්නෙ ඒකයි. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ, විචිකිච්ඡා මේ කෙලෙස් ටික ගොජ දාන්න පටන් ගන්නවා.

මතක තියාගන්න වීතික්කම කෙලෙස් වලට උත්තරයක් දෙන්නෙ නැති තාක් කල් ඒ කියන්නෙ අපිට නීති උල්ලංඝනය කරන්න පුලුවන් තාක් කල්, කෙලෙස් කන්න පුලුවන් තාක් කල්, සිල්පද කඩන්න පුලුවන් තාක් කල් මේ නීවරණ එළියට එන් නෑ. මොකද නීවරණ වල තල්ලුවෙන් තමයි වීතික්කම කෙලෙස් ටික හටගන්නෙ. එයාට වීතික්‍රමණය කරන්න අවස්ථාව තියෙනවා. අවස්ථාව තියෙන තාක් කල් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද ආදී මේ දේවල් ප්‍රශ්නයක් නෑ, මොකද එයාට නීති, කෙලෙස් කඩන්න පුලුවන් දැන්. ඒ නීති ටික කඩන එක නවත්තපු දවසට මේ තියෙන එයාගේ මනසේ ඊළඟ ලෙවල් එක එළියට එනවා කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච ඔය ටික එනවා. එතකොට ඒ ටික අර කාමය කන්න තියෙන, ක්ලේශ සිල්පද කඩාගෙන කාමය භුක්ති විඳිනවාට වැඩිය මේ කෙලෙස් ටිකට මුහුණ දෙන්න හරිම අමාරුයි. ඒකයි කියන්නෙ කෙලෙස් වැඩිවෙනවා කියලා සීලයට ආවහම. එහෙම නැතිව මේක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි, මේක ධර්මතාවයක්.

එතකොට අපිට සාමාන්‍යයෙන් කායානුපස්සනා කොටසේදි එහෙම මේ පර්යංකයක හුස්මක් දිහා බලන් ඉන්නකොට, සක්මනකදි දකුණ වම වශයෙන් පියවරට සතිය තියනකොට, එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියනකොට මේ කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, නිදිමත ගතිය, හිතේ විසිරෙන ගති, පසුතැවෙන ගති, සැක සංකා එනකොට අපි ඒවා හතුරෙක් විදියට තමයි දැක්කෙ. හතුරෙක් විදියට අපි දැකලා කලේ මොකක්ද, ඒවා සිතුවිල්ලක්

විදියට ලේබල් කරලා මෙනෙහි කරලා ඒ සිතුවිල්ල අතහැරලා අපි පුලුවාන්තරම් කලේ අර මූලික අරමුණට හිත ගොනු කරන එක. මූලික අරමුණත් එක්ක හිත පවත්වන්න උත්සාහ කරන එක. කායානුපස්සනාවට අදාළ කායික අරමුණත් එක්ක හිත තියන්නයි හදන්නෙ. ඒ මොකද අපි තවම පොඩි බබාලා වගේ, හෝඩියේ පන්තියේ වගේ. මේ ඕලාරික ගොරෝසු කයත් එක්ක තමයි අපි මුලින්ම සතිය කියන එක ගොනු කරගන්න හදන්නෙ. කාමච්ඡන්දාදී නීවරණ කියන්නෙ මනසක හටගන්නා ධර්මතා අපිට එකපාරටම ඒවත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න අමාරුයි. ඒ නිසා අපි මුල් කාලයේ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, මේ දේවල් කරද්දි අර මුල් කාලෙ මේවා පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියලා තමයි අපි අපේ මේ මූලික වැඩේ කරන්නෙ. හැබැයි කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා වගේ කොටස් වලදි මේ හතුරෙක් වගේ පෙනුනු, බාධාවක් වගේ පෙනුනු පීඩාවක් වගේ පෙනුනු, අභියෝග වගේ පෙනුනු මේ නීවරණ ටික ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී ඒවම තමයි අන්තිමට කමටහන් බවට පත්වෙන්නෙ. මේ කොටසේදී ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී අපි නීවරණ තල්ලු කරන්න, හතුරෝ විදියට දකින්න, බාධක විදියට දකින්න නෙවෙයි යන්නෙ. අපි ඒවා මතින් තමයි සති සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගන්නෙ.

එතකොට කොහොමද මේක කරන්නෙ? භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පස් ආකාරයකට මේ හැම නීවරණයක්ම කතා කරනවා. පළවෙනි ආකාරය තමයි කාමච්ඡන්දය කියන්නෙ අපි චිත්තානුපස්සනා කොටසේදි කතා කරපු රාග හිතම තමයි. ඊට වැඩිය සියුම් පැතිකඩවල් පුරා මේක යනවා. එතකොට මෙතනදි කියන්නෙ කාමච්ඡන්දය පහල වෙලා තියෙනවා නම් පහළ වුනා කියලා අපි දැකගන්න එක තමයි මුලින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මට කාමච්ඡන්දය ඇවිල්ලා තියෙනවා කියලා ආඩම්බරයෙන් බලනවා නෙවෙයි. කාමච්ඡන්දය තියෙන බව දැකගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මෙතනදි හටගත්තු කාමච්ඡන්දය තමයි අපි මුලින්ම දකින්නෙ. ඒ කියන්නෙ කාමච්ඡන්දය හටගන්නවා පෙනිලා නෑ, ගෙවෙනවා පෙනිලා නෑ. හටගත්තු කාමච්ඡන්දය, මැද කෑල්ල, කොඳු නාරටිය තමයි අපිට අහුවෙන්නෙ. එතකොට යම්කිසි වෙලාවක අපි සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් මේ පුහුණුව කරගෙන යන යම්කිසි වෙලාවක අපේ මනසේ මේ කාමච්ඡන්ද නීවරණය - කාමයන් කෙරෙහි කැමැත්ත ඇතිවෙන ආශාව ඇතිවෙන යම්කිසි කලේශයක් සිතුවිල්ලක් අපේ මනසේ හට අරගෙන තියෙනවා නම් ඔන්න ඒක අපිට අහුවෙනවා, ඔන්න මගේ හිත දැන් කාමච්ඡන්දයට යටවෙලා තියෙන්නෙ කියලා. ඒක දැකගන්න එකයි මෙතනදි කියන්නෙ, එතනින් එහාට මොකුත් කියලා නෑ. ඇති කාමච්ඡන්දය, ඇති බව දකිනවා. ඔන්න පළවෙනි ක්‍රමය. කාමච්ඡන්දය දිහා බලන එක ක්‍රමයක් ඕක.

ඊළඟට දෙවෙනියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කාමච්ඡන්දය නැතිනම් මේ වෙලාවේ මගේ මනසේ නැති බව දැකගන්නවා. ඉතින් ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සනට කියනවා, අපි සක්මන පර්යංක වශයෙන්, අපි හිතමු පර්යංකයකදි අපි අපේ මූල කර්මස්ථානය විදියට හුස්ම තියාගත්තා නම් උදාහරණයක් විදියට ඕනම යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා මේ හුස්මත් එක්ක ගණුදෙනු කරගෙන යද්දි හුස්ම කියන එක ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා, සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා, සූකුම වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේක සියුම් වෙන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ අපි දන්නවා හුස්ම නොදැනී ගිහිල්ලා, හුස්ම සියුම් වෙලා. හැබැයි සතිය ඇති බව ඒ කෙනාට දැකගන්න පුලුවන් වෙනවා. මෙන්න මෙතනදි හුස්ම නම් නැතිවෙලා තියෙනවා තමයි, හුස්ම නැති බව දැනෙනවා. හැබැයි මේ වෙලාවේදි හුස්ම නැතිවුනාට, අපි තියාගත්තු මූලික අරමුණ අපිට නැතිවුනාට, හිත පවත්වන්න අවශ්‍ය මූලික අරමුණ නැතිවෙලා ගියාට, සියුම් වුනාට මේ

වෙලාවේ මගේ මනසේ කාමච්ඡන්දය නැතේ කියලා අපිට දැකගන්න පුලුවන් නම්, දැන් හුස්ම ගෙවිලා තියෙන්නෙ, ඒ හිස් බවට, හුස්මේ සියුම් බවට අපි දැන් අවධානය තියාගෙන ඉන්නෙ. එතන තමයි මගේ සතිය තියෙන්නෙ. එතනදි මට අරමුණ නම් නෑ තමයි, හුස්ම නම් නෑ තමයි, මූලික අරමුණ නම් ගෙවිලා තමයි හැබැයි මේ වෙලාවේ කාමච්ඡන්දය මගේ මනසේ යට කරගෙන නැහැ. ඒ කියන්නෙ මේ වෙලාවේ කාමච්ඡන්දය නැහැ මගේ හිතේ හිස් තැනේදි, ඒ සාමකාමී තැනේදි. ඒක දකින්න කියලයි මේ කියන්නෙ. නැති කාමච්ඡන්දය නැති බව දැකගන්න. මේ වෙලාවේ කාමච්ඡන්දය නැහැ.

තුන්වෙනියට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කරන්නෙ, කාමච්ඡන්දය හටනොගෙනම තියෙන්න පුලුවන් අපේ සති සම්පජඤ්ඤයේ බලවත් කම අනුව. එතකොට අපි අඛණ්ඩ සති ධාරාවක් පවත්වනකොට කාමච්ඡන්දය නැති හිතක, කාමච්ඡන්දය හටගන්නවා අපිට පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා, දකින්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ ඊයේ මගේ හිතේ කාමච්ඡන්දය තිබුනේ නැහැ කියලා අද එන්නෙ නැහැ කියන්න බැහැ. උදේ පර්යංකයේ මගේ කාමච්ඡන්දය තිබුන් නෑ කියලා හවස පර්යංකයේ කාමච්ඡන්දය එන්නෙ නෑ කියන්න බෑ. මේක හේතු මත ඕනම වෙලාවක හටගන්න පුලුවන් ධර්ම ස්වභාවයක්. ධර්මතා විදියට තමයි මේක තියෙන්නෙ. එතකොට අපි කරන්නෙ කාමච්ඡන්දය නැති හිත දැකගෙන කාමච්ඡන්දය නැති චිත්ත පරම්පරාවක, සති ධාර පවත්වගෙන යද්දි ඔන්න යම් තැනකදි කාමච්ඡන්දය නැති හිතේ කාමච්ඡන්දය හටගන්නවා අපිට පෙනෙනවා, දකින්න පුලුවන්. මේ කියන්නෙ කාමච්ඡන්දය හටගැනීම පේනවා, මුල පේනවා කියන එකයි මේ කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ කාමච්ඡන්දය හටගන්නකොටම අහුවෙනවා. කලින් තිබුනෙ නැහැ. කලින් චිත්තක්ෂණයේ තිබුනෙ නැති කාමච්ඡන්දය ඊළඟ චිත්ත ක්ෂණයේ හට අරගෙන. ඒ කියන්නෙ කාමාසාවක්, මොකක් හරි කාම අරමුණක් භුක්ති විඳින්න තියෙන ආසාවක්, ඡන්දයක්, කැමැත්තක් හටගන්නවා. ඒක අපිට අහුවෙනවා අඛණ්ඩ සති ධාරාවක් පවත්වාගෙන යනකොට. එතකොට ඒකත් අපිට පේනවා. ඒක දකින්න කියලයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ.

කාමච්ඡන්දය නැති හිතක කාමච්ඡන්දය හටගන්නවා නම් ඒක දකින්න. එතනින් එහාට මොනවත් කරන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ නැහැ. ඒකට භයේ දුවන්න කියලාවත් අසුභය දාන්න කියලාවත්, කාමච්ඡන්දයට වෛර කරන්න කියලාවත්, ඒකට පසුතැවෙන්න කියලාවත් නෙවෙයි කියන්නෙ. කාමච්ඡන්දය කියන්නෙ ධර්මතාවයක්. මං කිව්වා කලින්ම ධම්මානුපස්සනා කොටසේ ධර්මතා තියෙන්නෙ. ධර්මතාවය ධර්මතාවය වශයෙන් දකින්න යන්නෙ. එතකොට කාමච්ඡන්දය නැති හිතත් එක්තරා ධර්මතාවයක්, කාමච්ඡන්දය නැති හිතේ නැති කාමච්ඡන්දයක් හටගන්න එකත් එක්තරා ධර්මතාවයක්. අපි ඒවට තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් react කරන්න යන්නෑ, ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා කරන්න යන්නෙ නැහැ. දැකගෙන ඉන්නවා. දැකගෙන ඉන්න තාක් කල් මම මගේ, මගේ ආත්මය වශයෙන් ගන්න යන්නෙ නැති තැනකට මනස එනවා. ඒ නිසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මුලින්ම ඒක දකින්න කියලා කියන්නෙ. ඕක තමයි හටගන්නකොටම දකින එක. ඕක තමයි එක ක්‍රමයක් කාමච්ඡන්දය සම්බන්ධයෙන් බලන්න තියෙන.

ඊළඟට හතරවෙනි ක්‍රමය තමයි මේ විදියට ඔන්න අපි කාමච්ඡන්දය නැති හිතක හටගන්න කාමච්ඡන්දය හටගන්නකොටම දකිනකොට එතනින් එහාට මේක පවතින තාක් අපේ සිහිය පිහිටනවා ඔන්න. දැන් හටගත්තු තැන ඉඳලා දැන් සතිය එතනදි පිහිටියා නම්, සති ධාරාව අඛණ්ඩව කාමච්ඡන්දය හටගත්තු තැන ඉඳලා පවතිනවා. එතකොට එයාගේ මනස මේ කාමච්ඡන්දය පහළ වෙලා තියෙන කාමච්ඡන්දය ගෙවිලා යන එක දකින්න පුලුවන් වෙනවා. එතන නැතිවෙලා යන එක දකින්න පුලුවන් වෙනවා.

කලින් නම් අපිට සිහිය තිබුන් නැති නිසා, හටගන්නෙ නැති එක පේන්නෙත් නෑ, හටගන්න හැටි මුල පේන්නෙත් නෑ, හටගත්තු කාමච්ඡන්දය පේන්නෙත් නෑ, අපි ඒකට ගොදුරු වෙනවා, ඒක ගෙවිලා යන හැටි පේන්නෙත් නැහැ. දැන් අපි හටගන්න තැන ඉඳලා අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වන්න අපේ මනස train වෙලා තියෙනවා, පුරුදු වෙලා තියෙනවා. එතකොට කලින් වගේ මනස කාමච්ඡන්දයට යටවෙලා තියෙන කාලයත් අඩුවෙනවා. හටගත්තු කාමච්ඡන්දය සති ධාරාවේ බලය නිසා ඒක ගෙවෙනවා වැඩිවෙලා යන්න කලින්. ගෙවෙන එකත් අපිට පේන්න ගන්නවා. ඒක දියවෙලා, නිරුද්ධ වෙලා යන හැටි අපිට පේන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ පහළ වෙලා තියෙන කාමච්ඡන්දය ගෙවිලා යන බව දැකගන්න එක තමයි හතරවෙනි ක්‍රමය. ඒක අපිට පේනවා.

පස්වෙනි එක තමයි මේ ක්‍රමයට අපි සියදහස්වර ලක්ෂ කෝටි වර මේක පුහුණු කරන්න ඕන. දවසක් එනවා ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ සමතාවයට ආපු දවසක මේක ස්ථිර වශයෙන් මාර්ග ඵල වශයෙන් ප්‍රහාණය වෙන දවසක්, අන්න එදාට සම්පූර්ණයෙන්ම කාමච්ඡන්දය ගෙවුනා නම් ගෙවුනු බවත් අපිට දැකගන්න පුලුවන්, දැනගන්න පුලුවන්. එතකොට ඔය මාර්ගඵල සහතික ගන්න පිස්සුව තියෙන අයට මාර්ග ඵල ගන්න සහතික - මාර්ගඵලයක් ලැබුවා කියන්නෙ සහතික කරගන්න සහතික හොයගෙන යන්න ඕන නෑ. බලන්න මේ වාක්‍යය හරියට තේරුම් ගත්තා නම්; සම්පූර්ණයෙන්ම කාමච්ඡන්දය ගෙවුනා නම් ඒකත් එයාට දැනෙනවා. කාගෙන්වත් සහතිකයක් ඕන නෑ මේකට. මොකද මේ සතිසම්පජඤ්ඤය එච්චර බලවත් එයාගේ.

මෙන්න මේ ක්‍රම පහට මේ නීවරණ ධර්ම ටික, අපි දැන්අද කතා කරන්නෙ කාමච්ඡන්දය ගැන. මේක දකින්න පුලුවන් වෙනවා. මේකට සිහිය තියන්න පුලුවන් වෙනවා. එතකොට බලන්න කාමච්ඡන්දය කියන එක, කාමාසාව කියන එක, රාගයේ මුහුණුවරවල් ටික, කාම අරමුණු කෙරෙහි තියෙන කැමැති සිතුවිලි ටිකට අපිට වෙන රන්ඩු කරන්න, අසුභ භාවනාව දාන්න, බයේ දුවන්න, හංගන්න එහෙම එකක්ද බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කියලා තියෙන්නෙ. මේ කරුණු පහේම තියෙන්නෙ ඇති දේ ඇති හැටියෙන් දැකගන්නවා, නැති දේ නැති හැටියෙන් දැකගන්නවා. කිසිම ප්‍රතිචාරයක්, ප්‍රතික්‍රියාවක් දක්වන්න යන්නෙ. ඒ තමයි පළමු පියවර. එතනින් එහාට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට අවවාද දීලා නැහැ. එතනින් එහාට, ඉස්සරවෙලාම මේ තමයි පළවෙනි step එක, පළමු පියවර. එතනින් එහාට යෝගාවචරයාටම අහුවෙනවා මොකක්ද කරන්න ඕන කියලා, මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා එයාට පේනවා. එයාට දැනෙනවා. ඉතින් කාමච්ඡන්දය කියන එක ආවට පස්සෙ මම කලින් කිව්වා වගේ අපි කායානුපස්සනා කොටසේදී හතුරො විදියට මේවා දැක්කෙ. බලන්න මේ කොටසේදී ඒවම තමයි කමටහන වෙලා තියෙන්නෙ.

ඒ කියන්නෙ අපේ මනස කාමච්ඡන්දය ඇති විටත්, නැති විටත් සමසේ පවතින්නයි මේ පුරුදු කරන්නෙ. අපි කාමච්ඡන්දය ඇති විට එක්කො ඇලෙනවා, එක්කො ගැටෙනවා. කාමච්ඡන්දය නැතිවිට එක්කො ඇලෙනවා, එක්කො ගැටෙනවා. කාමච්ඡන්දයට ආස කරපු කෙනා තියෙනකොට ඇලෙනවා, කාමච්ඡන්දයට ආස නැති කෙනා තියෙනකොට ගැටෙනවා. ඉතින් අපි මේ කරන්නෙ මේ කාමච්ඡන්දය ඇති නැති බවට අන්ත දෙකට ගිහිල්ලා තමයි අපි කලින් හිටියේ. එක්කො ඇලෙනවා, එක්කො ගැටෙනවා. මේ අන්ත දෙකට හුරුවෙලා තිබුනු මනස මැද්දට ගේන එක තමයි මේ පුරුදු කරන්නෙ. දෙන්නටම එක හැන්දෙන් බෙදනවා කියන එක. ඕකට කියන්නෙ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සම හිත පවත්වනවා කියලා කියන්නෙ. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මම අහලා තියෙනවා සෝවාන් ආර්ය ශ්‍රාවකයාගේ මනස දේවල් කෙරෙහි සමසේ පවතින්නෙ. සම හිත පවත්වනවා කියන තැනට මනස පවතිනවා.

ඉතින් එතනට යන්න මේක පුරුදු වෙන්න ඕන, මේක train වෙලා තියෙන්න ඕන. මේක පුහුණු වෙන්න ඕන. අපි එහෙම නෙවෙයි, මේ පාරට බැහැපු අය කාමච්ඡන්දය ආවහම ගඩුගැහෙනවා, බයේ දුවනවා, ලැජ්ජාවෙන් ඇකිලෙනවා. ඉතින් ඒ කාමච්ඡන්දය නැති හිතට ප්‍රේම කරනවා. ඒ කියන්නෙ අපි ඉන්නෙ අන්ත දෙකේ. ඇලීම් ගැටීම් සහිත අන්ත දෙකේ. කාමසුඛල්ලිකානු යෝගයේයි, අත්තකිලමතානු යෝගයේ ඉන්නෙ. මැද්දට එන්න නම් මේ දේවල් ඇති බව හෝ නැති බව දැකගෙන ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා නොදක්වා ඉන්න මධ්‍යස්ථ තැනකට මනස එනවා. සමසේ පවත්වන තැනකට එනවා. එතකොට මම, මගේ, මගේ ආත්මීය සංඥාව වැඩෙන්නෙ නැහැ. තියෙන ඒවත් දියවෙලා යන්න ගන්නවා.

ඉතින් මං හිතනවා කාමච්ඡන්ද නීවරණ සම්බන්ධයෙන් ඔබට ඒ වැටහීම එන්න ඇති කියලා මේ පුහුණුවේ යෙදෙන අයට. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් ඊළඟ නීවරණය සම්බන්ධයෙන් කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

18) පෞරුෂය හැදෙන්නේ ද්වේශයට මුහුණ දීම හරහායි | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි පුරුදු විදියට අරගෙන එන සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ ඊළඟ දේශනාව විදියට තමයි අද දේශනාව අරගෙන එන්නෙ. ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝ එකේදී නීවරණ ධර්මනෙ මුලින්ම ධම්මානුපස්සනා කොටසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කතා කරන්නෙ. එහි තියෙන ව්‍යාපාද නීවරණය සම්බන්ධයෙන් තමයි අද කතා කරන්නෙ. ගිය දේශනාවෙන් කාමච්ඡන්ද නීවරණය සම්බන්ධයෙන් සරල කාරණා ටිකක් අපි ඉදිරිපත් කලා. ඉතින් ඒ දේශනාවේදි මම සඳහන් කලා නීවරණ ධර්ම ගැන ආකාර පහකට සතිය පිහිටුවන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියලා දෙනවා කියලා. ඉතින් ව්‍යාපාද නීවරණය සම්බන්ධයෙනුත් එහෙමම තමයි. අපිට සතිය පවත්වන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් සරල විස්තරයක් ඉදිරිපත් කරනවා නම් මේ සම්බන්ධව අපි බණට අහලා තියෙනවා, ධර්මයේ අහලා තියෙනවා අටලෝ දහමින් කම්පා නොවෙන හිතක් හදාගන්න ඕන, ඒක තමයි නිවන කියලා.

ඉතින් ඇත්තටම නම් අපි මේ අටලෝ දහමින් කම්පා වෙනවද නැද්ද කියන එක මැනගන්න ගොඩක් හැකියාව තියෙන්නෙ ව්‍යාපාදය කියන නීවරණය හරහා. අපි දේවල් වලට සැලෙනවද කියන එක. මොකද අටලෝ දහමේ කියන මේ කාරණා අටේ අපි අකැමැති කාරණා හතරක් තියෙනවා. අපි අලාභ වෙනවට කැමැති නෑ, අපි දුකක් එනවට කැමැති නෑ. අපි නින්දා අපහාස එනවාට කැමැති නෑ, අපි කීර්තිය අයසක් එනවට කැමැති නෑ. ඉතින් ඒ අකැමැති හැමතැනකදිම අපේ මනස ගැටීමකට තමයි ලක්වෙන්නෙ. ද්වේෂයක් තමයි එන්නෙ, ව්‍යාපාදය තමයි එන්නෙ. එතකොට ඒ අලාභ කීර්ති ප්‍රශංසා නැති කම, අයස, දුක, නින්දා අපහාස මේ දේවල් ලැබෙනකොට, මේ නරක පැති හතර ලැබෙනකොට අපි සැලෙනවාද ගැටෙනවාද කියන එක දැනගන්න ව්‍යාපාද නීවරණය එන්න ඕන. ඇවිල්ලා ඒක මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන්කම තියෙන්න ඕන. අන්න එතනදි තමයි අපි අටලෝ දහමින් කම්පා වෙනවද නැද්ද කියන එක තීරණය කරන්න පුලුවන්. එහෙම නැතිව ඔබ හිතන්න එපා, සමහර කෙනෙකුට මේ ව්‍යාපාදය, ද්වේෂය කියන එක එනකොට බයේ දුවන්න හිතෙනවා වෙන්න පුලුවන්. ගොඩක් අය බයයි. බයේ දුවනවා, හැංගෙනවා. ඕන නම් ඔබට මෛත්‍රිය දාන්නත් පුලුවන්. හැබැයි මතක තියාගන්න අටලෝ දහමින් කම්පා නොවීමේ ගුණය ඔය දෙකෙන් එකකටවත් එන්නෑ. ඔබ මේ ද්වේෂයට ව්‍යාපාදයට බයේ දුවන තාක් කල් ඔබට අටලෝ දහමින් කම්පා නොවෙන ගතිය එන්නෙත් නෑ. ඔබ මෛත්‍රී

කරන තාක් කල් ඒ ගුණය එන්නෙත් නෑ. ඔබට මේ අටලෝ දහමින් කම්පා නොවෙන ගතිය, මානසිකත්වය හදාගන්න වෙන්නෙ ව්‍යාපාද නීවරණය, නැත්නම් ද්වේෂයට ව්‍යාපාදය මුහුණට මුහුණ දාලා කටයුතු කරන විපස්සනා ක්‍රමය පුරුදු කලොත් තමයි ඔබට ඒ ගුණය එන්නෙ. ඒ නිසා හොඳට මතක තියාගන්න අටලෝ දහමින් කම්පා නොවීමේ ගුණය හදාගන්න ඕන නම් මේ ව්‍යාපාදයට එන්න ඉඩදෙන්න ඕන, ඒක හරහා යන්න ඕන.

ඉතින් අපි අහලා තියෙනවා අපේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ළඟ මහාකරුණා ගුණයක් තිබ්බා කියලා. මහාකරුණා ගුණය උන්වහන්සේගේ එළියට ආවෙ උන්වහන්සේගේ චිත්ත සන්තානයේ තිබුනු මහාකරුණා ගුණය එළියට ඇදලා ගත්තෙ කවුද කියලා ඇහුවොත් ඔබට දෙන්න උත්තරයක් තියෙනවද කියලා බලන්න. ඒ මහාකරුණා ගුණය එළියට ඇදලා ගත්තෙ දෙව්දත් තෙරුන් වහන්සේ. හැබැයි අපි පුරුදු වෙලා ඉන්නෙ දෙව්දත් තෙරුන් වහන්සේට වෛර කරන්න. අඩුගානෙ උන්වහන්සේට ගෞරවණීයව කතා කරන්නෙවත් නැහැ. මොකද අපිට සම්ප්‍රදායෙන් ඉගැන්නුවේ ඒ විදියේ දේවල්. නමුත් අපේ අයට තේරෙන් නැහැ මේ මහාකාරුණික බුදු කෙනෙක් ලොවට දායාද වුනේ දෙව්දත් තෙරුන් වහන්සේගේ පිහිටෙන් කියන එක. සංසාරයක් පුරා උපදින ආත්ම ගාණක හතුරෙක් විදියට, වෛරක්කාරයෙක් විදියට, හානිකරන්නෙක් විදියට ළඟින් හිටපු නිසා තමයි දෙව්දත් තෙරුන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මහාකරුණා ගුණය එළියට ආවෙ. නැත්නම් ඒක එළියට එන් නෑ, හැංගිලා තියෙනවා.

ඒවගේ තමයි අපේ මනසේත් මේ ලෝකයේ හැලහැප්පීම් වලට පෙරළි වලට සමසේ මුහුණ දෙන්න පුලුවන්, සමහිත පවත්වන්න පුලුවන්, මධ්‍යස්ථ වෙන්න පුලුවන්, උපෙක්ෂා වෙන්න පුලුවන්, කරුණා වෙන්න පුලුවන්, අනිත් අයගේ මානසිකත්ව තේරුම් ගන්න පුලුවන් තැනට එන්න නම් අපේ මනසේ ව්‍යාපාදය, ද්වේෂය හටගන්න දේවල් වෙන්න ඕන. ව්‍යාපාදය ද්වේෂය එළියට එන්න ඕන, ඇවිල්ලා ඇවිල්ලා ඇවිල්ලා ඒකට මුහුණ දීලම තමයි අපිට ද්වේෂය ව්‍යාපාදය නූපදින තැනකදි අර කියන අටලෝ දහමින් කම්පා නොවෙන ගතිය ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒකට ඉතින් සතිය අවශ්‍යයි. සතිය හරහා තමයි මේ සිද්ධි මාලාව සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒ නිසා හිතන්න එපා සතිමත් බව, mindfulness, සිහිය කියන එක නැතිව මේ ගමන යන්න පුලුවන් කියලා.

ඉතින් අර අපි කලින් සඳහන් කලා වගේ සම්ප්‍රදායානුකූලව කටයුතු කරන කෙනෙකුට ගොඩක් වෙලාවට කරන්නෙ මේ දේවල් වලට බයේ දුවනවා, නැත්නම් මෛත්‍රිය දානවා. එතකොට මතක තියාගන්න ඒක සාර්ථකම ක්‍රමය නෙවෙයි. අතිසාර්ථකම ක්‍රමය නෙවෙයි. ලෝකෙ ඕනම සත්වයෙක්ගේ මනසක හටගන්න ඕන තරම් බලවත් ද්වේෂයකට, ව්‍යාපාදයකට ඔරොත්තු දෙන එකම බෙහෙතයි තියෙන්නෙ, එකම ආයුධයයි තියෙන්නෙ, ඒ තමයි විපස්සනා ක්‍රමයට මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියලා දෙන ක්‍රමයට ද්වේෂයට මුහුණට මුහුණ දාන එක. ඉතින් ඒ නිසා මතක තියාගන්න ගොඩක් අය හිතනවා මේ භාවනා කරද්දි, අපි ගොඩක් වෙලාවට කතා කරන්නෙ ඒ පැත්ත ගැනනෙ. භාවනා කරද්දි හිත හදන්න යද්දි කරදර බාධක එනකොට ගොඩක් අය චරුචුරු ගානවා, නාහෙන් අඬනවා, බයේ දුවනවා. ඊට්පස්සෙ අතඇරලා යනවා. කරන්න ආපු වැඩෙත් අතහරිනවා, අනේ මේ කරදර වැඩියි භාවනා කරන්න ගත්තහම කියලා අතහරිනවා.

ඇත්තටම නම් ඔබ දන්නවද භාවනා කරද්දි භාවනා කරන එකට බාධා එන්න ඕන අපිට මේ දේවල් කෙරෙහි සමහිත පවත්වන්න පුලුවන්ද කියන එක පරීක්ෂා කරන්න. බාධා

එන්නෙ නැතිනම් අපිට කවදාවත් ඒ ගුණය හදාගන්න බැහැ. ඒ නිසා යෝගාවචරයො දැනගන්න ඕන භාවනා කරද්දි කරදර එනවමයි කලින්ට වැඩිය, ප්‍රශ්න එනවමයි, බාධා එනවමයි. එන්නෙ හොඳකට. අපේ මනස level-up කරන්න. අපේ මනස evolve කරන්න. පරිණාමය වෙන්නමයි එන්නෙ, මේ ඉන්න මට්ටමට වැඩිය ඉහළ මට්ටමකට මනස දියුණු කරගන්න අවස්ථාවක් සලසලා දෙන්න තමයි බාධා කරදර එන්නෙ. හැබැයි අපිට සම්ප්‍රදායෙන් ආගමෙන් පුරුදු කලේ ඒවට බයේ දුවන්න, නැත්නම් ආරක්ෂක වැටක් හදාගන්න, ඒවට වෛර කරන්න. ඒ නිසා මේ quality එක, මේ skill එක අපේ හැදෙන්නෙ නෑ. හැදෙන්න නම් මේ කරදරයකට, බාධාවකට මුහුණට මුහුණ දාන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. කරදරයක් බාධකයක් හමුවේ අපේ මනසේ හටගන්නෙ ගොඩක් වෙලාවට ද්වේෂ මූලික හැඟීමක්. ඒකට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන්ද කියන එකයි අපි හදාගන්න ඕන. අන්න එතකොට තමයි අපි හිතක පෞරුෂය කියන එක හැදෙන්නෙ. හිතක් උපෙක්ෂාවකට යන්නෙ. හිතක් දැඩිවෙන්නෙ. කොච්චරද කියනවා නම් ඔබ පින් කරලා බණ අහලා දන් දීලා ප්‍රාර්ථනා කරනවානෙ, අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම අවබෝධ වෙන්න කියලා. ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ වෙන්න කියලා.

ඔබ දන්නවද ඇත්තටම නම් මේ ත්‍රිලක්ෂණය කියන එක අවබෝධ වෙන්නෙත් ඔය හරහා විතරයි. ත්‍රිලක්ෂණය පේන්න ගන්නවා. මේක නිකං අවබෝධ වෙන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කලාට ඩොග් ගාලා ඇවිල්ලා අවබෝධයක් වෙන්නෑ. අපිට අනිත්‍ය වෙන හැටි, වෙනස් වෙන හැටි, වෙනස්වීම නිසා පෙලීමක් හටගන්න හැටි, ඒ වෙනස් වෙමින් පෙලීමක් ගෙනල්ලා දෙන ධර්මතා මට අවශ්‍ය විදියට වශී කරන්න බැරි බව, වසඟයේ තියන්න බැරි බව, අනාත්ම සංඥාව කියන එක මේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන සංඥා ටික පේන්න ගන්නවා. වැටහෙන්න ගන්නවා, දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ හරහා තමයි ත්‍රිලක්ෂණ අවබෝධ වෙනවා කියන එක වෙන්නෙ. එහෙම නැත්නම් මේ ඇස අනිත්‍යයි, ඇසට පේන රූප අනිත්‍යයි කිය කියා මුමුණ මුමුණ හිටියට ඕක වෙන්නෙ නෑ. නැත්නම් ඒ අවබෝධය ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කර කර හිටියට ඒක වෙන්නෙත් නෑ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න මේ පෞරුෂයක් සහිතව දේවල් වලට නොසැලෙන මනසක්, දැඩි හිතක්, පෞරුෂයක් තියෙන එඩිතර හිතක් ත්‍රිලක්ෂණය දැකීම හරහා එවන් හිතක් හදාගන්න අපිට කරන්න තියෙන්නෙ එකම දෙයයි, මේ ව්‍යාපාද, ද්වේෂ අවුස්සන කරදර බාධක එන්න ඕන, ආවට පස්සෙ ඒවට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන.

එතකොට මේ හරහා තමයි අර ධම්මපදයේ ප්‍රසිද්ධ ගාථාවක් තියෙන්නෙ, නහි වේරේන වේරානි කියලා. ඒක මම අමුතුවෙන් කියන්න ඕන නැනෙ. ඒකෙ කියන්නෙ වෛරයෙන් වෛරය සංසිඳෙන් නෑ, අවෛරයෙන් සංසිඳෙන්නෙ කියලා. ඕක කිව්වට අපිට ඕක ගන්න බෑ හිතලා. ඔය තැනට මනස එන්නෙ මෙන්න මේ ක්‍රමය හරහා විතරයි. වෛරයට අවෛරී මනසක් තියාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ වෛරයට මුහුණ දාන්න පුලුවන් වුනු කෙනාට විතරයි. වෛරය දිහා මධ්‍යස්ථ හිතින් බලන්න පුලුවන් වුනු කෙනාට තමයි අවෛරී මනස එන්නෙ. ඔබ හොඳට බලන්න අපි හිතන් ඉන්නෙ මේ වෛරයට මෛත්‍රී කරන්න ඕන කියලා. නිකං බලන්න ඔබ මෛත්‍රී භාවනාව කරන්නෙ කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැති වෙලාවක. කරදර නැති වෙලාවක. කරදරයක් ආපු වෙලාවක මොකක්ද බලන්න වෙලා තියෙන්නෙ, මෛත්‍රිය කැලේ. ඒ වෙලාවට මෛත්‍රිය නෑ. ඒ කියන්නෙ මේ ප්‍රශ්නයක් කරදරයක් නැති වෙලාවට ද්වේෂය එන්නැති වෙලාවට තියෙන බෙහෙතෙන් අපිට වැඩක් නැනෙ. අපිට ඕන ලෙඩේ තියෙන වෙලාවට බෙහෙත ඕන. ඉතින් මෛත්‍රී කරන්න පුලුවන් කිසීම ප්‍රශ්නයක් නැතිව, ශෝක් එකට තියෙන හොඳ වෙලාවක මෛත්‍රිය හොඳට කරගත්තහැකි. ප්‍රශ්නයක් කරදරයක් ආපු වෙලාවට ඒකෙන් ඇති ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. ඒ නිසා වෛරයට අවෛරී

මනසක් තියාගන්න පුලුවන් මානසිකත්වය හැදෙන්නෙ ද්වේෂයට ව්‍යාපාදයට මුහුණට මුහුණ දාලා බලන්න පලුවන් හැකියාව ආවොත් විතරයි.

ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝ එකේ සඳහන් කලා වගේ මේ නීවරණ දිහා බලන්න තියෙන්නෙ ආකාර පහකට. දැන් අපි කලින් වීඩියො එකේ සඳහන් කලා ඒ විදියටම මේ ව්‍යාපාදය, ද්වේෂය කියන එක මනසේ තියෙනවා නම් තියෙන බව දැනගන්න. අපි කියන්නෙ ඕක ඉක්මණට නැති කරගන්න. මේ විපස්සනාව කියලා පුරුදු කරන අය, මේ සතිය පුරුදු කරන අයත් එහෙම තමයි උපදෙස් දෙන්නෙ ගොඩක් වෙලාවට. ව්‍යාපාදයක් ඇවිල්ලා නම්, ද්වේෂයක් ඇවිල්ලා නම් ඕක ඉක්මණට නැති කරගන්න, ලැජ්ජයි ඕක වහගන්න. එහෙම කියන්නෙ. මේක වහන්න තියෙන දෙයක්වත්, මේක නැති කරන්න තියෙන දෙයක්වත් නෙවෙයි. ද්වේෂය හටගෙන තියෙනවානම් මනසේ, ව්‍යාපාදය හටගෙන තියෙනවා නම් හටගෙන තියෙන බව දැකගන්න. ඒ කියන්නෙ ඇති ව්‍යාපාදය ඇති බව දැකගන්නවා. ඊටපස්සෙ ඊළඟට දෙවෙනියට කියලා දෙන්නෙ මේක නැත්නම් ව්‍යාපාදය අපේ මනසේ නෑ කියලා සන්සුන් සාමකාමී තත්වයක ඉන්නකොට ව්‍යාපාදය අපේ මනසේ නැති නම් ද්වේෂය නැති නම් ඒ නැති බව ඒ වෙලාවේ දැකගන්න කියලා කියන්නෙ.

ඊළඟට කියනවා ව්‍යාපාදය නැති හිතක ව්‍යාපාදය පැන නැඟගෙන එන හැටි, ව්‍යාපාදය හටගෙන එන හැටි ව්‍යාපාදය චුට්ට චුට්ට එන හැටි අවදි වෙලා, ඒක දකින්න කියනවා මේ ව්‍යාපාදය නැති මානසිකත්වයක ව්‍යාපාදය හෙමින් හටගන්න හැටි. ඒ කියන්නෙ ව්‍යාපාදයේ මුල දකින්න කියලා කියන්නෙ. ව්‍යාපාදයේ ඇතිවීම දකින්න කියලා කියන්නෙ. එතකොට ව්‍යාපාදයේ හටගැන්ම දකින්න නම් ව්‍යාපාදය නැති මොහොතෙත් සිහියෙන් ඉන්න ඕන. සිහියෙන් ඉද්දි ඒ සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වද්දි තමයි ව්‍යාපාදය නැති මනසේ ව්‍යාපාදය හටගන්න එක අපිට දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ, ඒ තියෙන ව්‍යාපාදය ගෙවිලා යන හැටි දකිනවා. ඒක හෙමින් හෙමින් ඒකෙ බල බිඳිලා ඒක නැතිවෙලා යන හැටි දකිනවා. ඒ කියන්නෙ ව්‍යාපාදය හටගන්න මොහොතේ පටන් අවසානයේ ගෙවී යන තාක් අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වන්න කියන එක මේ කියන්නෙ. එතනින් එහාට මුකුත් කරන්න කියන් නෑ. එතනින් එහාට වෙන්නෙ මොකක්ද කියන එක, එතනින් එහාට ලැබෙන අත්දැකීම අනුව තමයි යෝගාවචරයා අත්දකින විදිය අනුව තමයි ඉස්සරහට මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා තීරණය කරන්න තියෙන්නෙ.

අන්තිම පස්වෙනි එක තමයි යම් දවසක ස්ථිර මාර්ගඵල වශයෙන් මේ ව්‍යාපාදය සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහාණය වුනා නම් ඔන්න ඒ යෝගාවචරයාට ඒකත් අහුවෙනවා. මේ අද නම් මේ ව්‍යාපාදය දුරුවුනේ ස්ථිරවමයි කියලා. එතකොට අපි මුල ඉඳලා කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කාණ්ඩ වල ඉඳලා හිමින් හිමින් මේ සතිය දියුණු කරගෙන ආපු ගමනක මේ සියුම් නමුත් දැඩි බලවත් අවස්ථාවන් එක්ක තමයි මේ ගණුදෙනු කරන්නෙ. මොකද නීවරණ ධර්ම කියන්නෙ එන්න ඉඩක් නොදිය යුතු කිසිලෙසකින්වත් සාදර නොවිය යුතු, බාර නොගත යුතු, හානිකර ධර්මතා විදියටනෙ අපි දැකලා තියෙන්නෙ. නමුත් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී ඒවා තුළ තමයි ධර්මය තියෙන්නෙ කියන එක තමයි අපි මේ දකින්න යන්නෙ. අපි කලින් පිළිකුල් කරපු, වෛර කරපු, නරකයි කියලා හිතපු ධර්මතා තුළම ධර්මය තියෙනවා කියන එක දැකගන්න තමයි මේ යන්නෙ. ඉතින් ඒකට නීවරණ ධර්ම වලට එන්න ඉඩදෙන්න ඕන. එතකොට තමයි ඒකෙ ධර්මයක් තියෙනවා, මේක ධර්මතාවයක් විතරයි කියන එක වැටහෙන්නෙ. ඉතින් ව්‍යාපාදයට එන්න ඉඩදෙන්නෙ නැතිනම් ව්‍යාපාදය එන එක අපි පිළිකුල් කරනවා නම්, හෙලා දකිනවා නම්, බයේ දුවනවා නම් කොහොමද මේ තුළ මේ ධර්මතාවය අපි

දකින්නෙ. ඒකයි මම කලින් දේශනාවෙත් කිව්වෙ අපි මුලදි නීවරණ ධර්ම හතුරෝ විදියට බැහැර කලාට ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී නීවරණ ධර්ම ටිකම තමයි කමටහන බවට පත්වෙන්නෙ. ඒ හරහාම තමයි ධර්මය දකින්නෙ.

ඒ නිසා මේ නීවරණ වල ඔක්කොගෙම එකම විදියේ කතන්දර ටිකක් තියෙන්නෙ. ඉතින් අද දේශනාව කෙටියෙන් ඉවර කරනවා. අපි ඊළඟ නීවරණ ධර්මයෙන්, ථීනමිද්ධ නීවරණය සම්බන්ධව කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

19) ථීනමිද්ධ නීවරණය | five hindrances | ධම්මානුපස්සනාව | පංච නීවරණ | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනාව අරගෙන එන්නෙ. අපි මේ වෙනකොට කතා කරන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ නීවරණ කොටස ගැන. ඉතින් අපි පහුගිය දේශනා දෙකකින් කාමච්ඡන්ද සහ ව්‍යාපාද නීවරණ ගැන කතා කලා. ඉතින් අද හැමෝම දන්න හැමෝටම හොඳට පුරුදු භාවනා කරන හැමෝම අත්දැකලා තියෙන නීවරණයක් තමයි අඩුවක් නැතිව, ථීනමිද්ධ නීවරණය. ඒක සම්බන්ධයෙන් තමයි අපි අද කතා කරන්නෙ. ඉතින් ඇත්තටම අපි මුලිනුත් සඳහන් කලා නීවරණ කියලා කියන්නෙ ධර්මතාවයක්. ඒක ධර්මතාවයක් විදියට දැකගන්න එක තමයි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අරමුණ වෙන්නෙ. ඉතින් අපි නීවරණ ධර්ම දිහා බලන්නෙ ධර්මයක්, ධර්මතාවයක් විදියට නෙවෙයි. ඒ වැරදි බැල්ම වෙනස් කරන්න තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේට අවශ්‍ය. ඉතින් අද මේ කුසීතකම, කුසීතකම කියන්නෙත් එක්තරා ධර්මතාවයක්. ඒකෙ පාලි වචනය තියෙන්නෙ ථීනමිද්ධ කියලා. ඉතින් මෙතන වචන දෙකක් මේ එකට එකතු කරලා තියෙන්නෙ ථීන මිද්ධ වශයෙන්. ඉතින් සාමාන්‍ය විස්තරයක් කිව්වොත් මේ කම්මැලිකම කුසීතකම කියන එක තියෙන කෙනාට ලෝකෝත්තර පැත්ත පැත්තකින් තිබ්බත් භෞතික ලෝකෙ මේ ලෞකික ලෝකෙ දියුණුවක්වත් ලබන්න බෑ. වීර්යය අඩුවීම නිසා.

ඉතින් මේ කම්මැලියාට, මේ කුසීතයාට, මේ ඇලි මැලි ගති තියෙන කෙනාට සියලුම දේවල් වලට නිදහසට කාරණාත් ඕන තරම් තියෙනවා. සාධාරණීකරණය කරන්න ඕන තරම් හේතු තියෙනවා. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම, උන්වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේ ධර්මය වීර්යවන්තයාට මිස කුසීතයාට නෙවෙයි කියලා. ඉතින් ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී අපිට ලොකු අභියෝගයක් තියෙනවා මේ කුසීතකමට කොහොමද මූණ දෙන්නෙ කියන එක තේරුම් ගන්න. ඇත්තටම නම් කුසීතකම, කුසීතකම වශයෙන් හඳුනාගැනීම තමයි අපිට තියෙන එකම option එක. එතනට එකපාරට යන්න බැහැ. ඉතින් මෙතන තියෙන ඊළඟ ගැටළුව තමයි මේ අනිත් නීවරණ වලට වැඩිය කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන අනිත් නීවරණ වලට වැඩිය කුසීතකම කුසීතකම වශයෙන් හඳුනාගන්න එක හරිම අමාරුයි. ඒක ලේසි නැහැ. ඒක ඒ කුසීතකම එන වෙලාවට අපේ හිත මෝහයට යටවෙලා තියෙන්නෙ. අපේ හිත අසතියෙන් තියෙන්නෙ. අසම්පජඤ්ඤයෙන් තියෙන්නෙ. ඒ දේවල් එක්ක තමයි වැඩ කරන්නෙ. ඊළඟ කාරණය තමයි කුසීතකම, මේ නින්ද, නිදිමත ගතිය හරි සැපයක් විදියට දැනෙන්නෙ. එතකොට හරි අමාරුයි මේක හඳුනාගන්න, මේකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න.

ඉතින් නින්ද එන්න කලින් අපි technique ටික ඉගෙනගෙන තියාගන්න ඕන. නින්ද නැති වෙලාවට, කුසීතකම නැති වෙලාවට, මනසේ උද්‍යෝගය වීර්යය තියෙන වෙලාවට මේ කුසීතකම සම්බන්ධයෙන් සුතමය ඥාණය අපි ළඟ හැදිලා තියෙන්න ඕන. එතකොට තමයි මේ කුසීතකම ආපු වෙලාවට කවදහරි අපිට මේකෙන් ගොඩ එන්න අවශ්‍ය විදියට අපිට ඒක පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මම අර කලින් කිව්වා වගේ කුසීතකම කුසීතකම විදියට අඳුනගන්න අමාරුයි අනිත් ඒවා වගේ, නමුත් ඒක තමයි එකම පිළියම. කුසීතකම එනකොටම අපිට අඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන, සාමාන්‍ය සක්මන, පර්යංක වශයෙන් එදිනෙදා වශයෙන් මේ සතිය පුරුදු කරන අයට පර්යංක භාවනා කරන අයට හොඳට පුරුදුයි මේ ථීනමිද්ධ නීවරණය, කුසීතකම, නින්ද. එතකොට අර අපි බෙල්ල කඩාගෙන වැටෙන තැනට වැටුනට පස්සෙ මේක ලේසි නෑ. ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් ගුරුවරු උපදෙස් දෙන්නෙ නින්ද එනකොට සළකුනු ටිකක් පහළ වෙනවා. අන්න ඒ සළකුනු ටික අපි හඳුනගන්න ඕන හරියටම සතියෙන්. එනකොටම හඳුනගත්තොත් අපිට මේක ඉක්මවා යන්න ලේසි වෙනවා. එතකොට නින්ද ගියාට පස්සෙ, නිදි කිරන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ, බෙල්ල කඩාවැටෙන්න ගත්තට පස්සෙ මේක ලේසි නෑ.

එතකොට මං සඳහන් කලා මේ ථීනමිද්ධ කියන්නෙ වචන දෙකක එකතුවක්. එතනදි ථීන වශයෙන් හඳුන්වන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් ඔබට තේරෙන වචනෙන් කිව්වොත් අපේ මනස හැකිලෙනවා එතනදි. මනස සැඟවෙනවා වගේ එකක් වෙනවා. ඇතුලට කිඳාබහිනවා වගේ එකක් වෙනවා. ලීන වෙනවා, සැඟවෙන ගතිය තමයි මේ ථීන කියලා කියන්නෙ. මිද්ධ කියන්නෙ මිදෙනවා, හීතල වෙනවා, freeze වෙනවා හිත කය දෙකම. මෙන්න මේ ගති ලක්ෂණ ටික තමයි අර නිදි කිරන්න කලින් ඒක පුංචි තැන ඉඳලා එනවා අපිට දැනෙනවා. ජේන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා නින්ද එන්න කලින් මේ ලක්ෂණ ටික පහළ වෙනකොට මේ ලක්ෂණ ටික අපි දැකගන්න ඕන. අපි හිතමු උදාහරණයක් විදියට අපි පර්යංකයක ඉද්දි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට නැත්නම් හුස්මට අපි හිත තියාගෙන ඉද්දි එකම ආශ්වාසයක්වත් ප්‍රශ්වාසයක්වත් මගහැරගන්නෙ නැතිව ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට මේ සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වගෙන යනවා නම් මගහැරගන්නෙ නැතිව ඇත්තටම නින්දට එන්න ඉඩක් නැතිව යනවා. බැරිවෙලා හරි ආවත් අපි දැන් ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට මේ එකින් එකට එකින් එකට මගහැරගන්නෙ නැතිව සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වද්දි අර සළකුණු ටික, කලින් කියපු මිදෙන ගතිය සීතල වෙන ගතිය, හැකිලෙන ගතිය, ගිලාබහින ගතිය මේ ගති ටික එනකොට දැන් අඛණ්ඩව සති ධාරාව තියෙන නිසා ඒ ලක්ෂණ ටික පහළ වෙනකොටම අපිට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා, අල්ලගන්න පුලුවන්.

හැබැයි මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නෙ තමයි ගොඩක් වෙලාවටෙ මේක අල්ලන්න බැරිවෙන්නෙ අපිට හුස්ම ජේනකොට. අපි හිතමු පර්යංකයට ගිහිල්ලා අපේ මූලික අරමුණ හුස්ම නම් නැත්නම් පිම්බීම හැකිලීම නම් ඒ හුස්ම ජේනකොට අපි ඒක බලන්නෙ නෑ, මෙනෙහි කරන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසය, ආශ්වාසය වශයෙන් ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් පිම්බීම පිම්බීම වශයෙන් හැකිලීම හැකිලීම වශයෙන් මෙනෙහි කරන් නෑ අපි නිකං ඔහේ බලන් ඉන්නවා ඉක්මණින්ම. අර මෙනෙහි කිරීමෙන් ගන්න තියෙන ගොනුව ගන්නෙ නැතිව මෙනෙහි කිරීම අතහැරලා ඔහේ බලන් ඉන්න යනවා. එතකොට සැහැල්ලුවට ගන්නවා, මේ මූලික අරමුණ බලන එක බරසාර කරන්නෙ නැතිව ඔහේ අර අතබුරුලෙන් අල්ලනවා වගේ ගණන් ගන්නෙ නැතිව, වැඩි සැළකිල්ලක් නැතිව බලන්න යනවා. එතකොට වෙන්නෙ ටිකෙන් ටික හිත අර කියන ලක්ෂණ පහළ කරවලා අර ථීනමිද්ධ ලක්ෂණ දෙක පහළ කරවලා ඔන්න අපි කම්මැලිකමට ඇවිල්ලා නින්දට එනවා. ඒ

නිසා මතක තියාගන්න මේ ථීනමිද්ධ ලක්ෂණ දෙක එනකොට සමහර අයට අහුවෙලා ඇති ඇස් පිහාටු බරවෙනවා, ඇස් පිහාටු ගිලෙනවා වගේ දැනෙනවා. ඊටපස්සෙ අපේ ඇඟ අපි පර්යංකයේ ඉන්නවා නම් පොළොවට ගිලා බහිනවා වගේ, පොළොවට තැන්පත් වෙනවා වගේ, මැටිපිඩක් ගැහුවා වගේ පොළොවට ගිලා බහිනවා වගේ දැනෙනවා. අත් එහෙම බරවෙනවා දැනෙනවා. එතකොට අතපයක් හොල්ලන්නවත් හිතෙන් නෑ. ඒ ඉරියව්ව හොල්ලන්නවත් හිතෙන් නෑ. මොකද දැන් මේ සීතල වෙලා මිදිලා තියෙන්නෙ, හැකිලිලා තියෙන්නෙ හිත. ඒ ලක්ෂණ ටික පහළ වෙනකොටම දැනගන්න ඕන නින්ද යන්න තමයි හදන්නෙ කියලා.

හැබැයි මෙතන තියෙන ලොකුම උගුල තමයි මේක හරි සැපයක් ගෙනල්ලා දෙන්නෙ මනසට. හරි සනීපයක්. සුවයක්. එතකොට අපි කැමැති නැහැ මේ සනීපය, මේ සුවය, මේ සැපය නැති කරගන්න. ඒ නිසා අපි ඒක මෙනෙහි කරන්නෑ, අපි ඒකටම වෙන්න ඉඩ දීලා නෑ මට පුලුවන් අවදියෙන් ඉන්න, හරි ෂෝක්නෙ හරි සනීපයිනෙ, සිහියෙන් ඉන්න පුලුවන්නෙ කියලා එයාටම යන්න ඉඩ දෙනවා. අන්තිමට අපි දන්නෙම නෑ බෙල්ල කඩාවැටෙනකල්. ඉතින් මේ මෙතනදි මේ නින්ද එන මොහොත දක්වා එද්දි පර්යංකයේදී අපි පියවර කිහිපයක් පහුකරලා යනවා. අපි ඉස්සරවෙලාම නින්දට එන දොර ඇරලා දෙන්නෙ අරමුණ මෙනෙහි කරන එක නතර කරනවා. අරමුණ මෙනෙහි කරන එක නතර කරපු තැනක් තියෙනවා ඇත්තටම. ඒ තැන මොකක්ද කියලා හඳුනගන්නෙ නැතිව හිතුමනාපෙට ආ මට හුස්ම පේනවානෙ මෙහෙමයි කියලා අපි අර බුරුලෙන් අල්ලනවා. මං හිතනවා මං මේ කියන එක මේක කරපු අයට විඳපු අයට දැනෙනවා තේරෙනවා ඇති. නොකරපු කෙනෙකුට මේක තේරෙන් නෑ. පර්යංකයට ගිහිල්ලා අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක ඉස්සරහින් තියාගෙන සතියෙන් බලන් ඉද්දි අපි ඒක මෙනෙහි කරන්නැතිව අපි හරි සනීපෙට ආ, පේනවනෙ කියලා මතුපිටින් තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක දකින්නෙ. ඔන්න මෙනෙහි කරන එක නතර කරලා සනීපෙට හුස්ම දිහා බලන් ඉන්නවා. අන්තිමට මේ අරමුණ දිහා බලන්න අරමුණ ගැඹුරින් බලන්න, විනිවිද බලන්න, අරමුණට ළංවෙලා බලන්න කැමැත්තක් එන්නෙ නැතිව යනවා. නිකං ඔහේ අල්ලලා දාලා ඔහේ යනවා. අන්තිමට වෙන්නෙ ඒක නිසා අපි හිත කය දෙකම මිදෙන්න ගන්නවා. ඔන්න අන්තිමට අපි දොයි. ඊටපස්සෙ නිදියනවා.

ඉතින් මේක අත්දැකලා මේ වැරැද්ද මේ උගුලට අහුවෙලා අහුවෙලා මේ වැරැද්ද අත්දැකලා අත්දැකලා වැරදිලා තමයි ඇත්තටම මේක හදාගන්න වෙන්නෙ. එතකොට නැවත නැවත මේ වැරැද්ද වුනාම තමයි අපිට මේක කොහොමද යන්නෙ, මනස කොහොමද මෙතෙන්ට යන්නෙ කියන එක හරි අඩුගානෙ අපිට තේරුම්ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ අරමුණ දැන් මෙහෙම තියෙද්දිත් මෙනෙහි නොකර ඉන්න නිසානෙ මෙතන නින්දට එන්නෙ. තවත් අවස්ථාවක් තියෙනවා ඒ තමයි අරමුණ අඛණ්ඩව මෙනෙහි කරගෙන දැකගෙන යද්දි අරමුණෙහිම සතිය තියද්දි අරමුණ ගෙවෙනවා. මූලික අරමුණ ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා. තුනී වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට හරි සාමාකාමී බවක් එන්නෙ, හිස් බවක් එන්නෙ, නිදහස් බවක් එන්නෙ. එතනත් ලොකු සනීපයක් තියෙනවා. අන්න එතකොටත් එක්කො අපි නින්දට යනවා නැත්නම් මේ උනේ මොකක්ද කියලා අපි බයවෙන්න පටන් ගන්නවා, සැක කරන්න පටන් ගන්නවා. ඔය අන්ත දෙකෙන් එකකට අපි වැටෙනවා හුස්ම සියුම් වුනහම, මූලික අරමුණ නොදැනී ගියාම, තුනී වුනාම. එතනත් ඒ සනීපය විඳින්න ගිහිල්ලා තමයි අපි දොයියන්නෙ.

එතකොට අපි දැනගන්න ඕන මේ අත්දැකීම් දෙකම නින්ද එන මේ අවස්ථා දෙකටම අපි අහුවෙලා තියෙනවා නම් ගොදුරු වෙලා තියෙනවා නම් මේකට කරන්න තියෙන්නෙ අපි සූදානම් වෙලා යන්න ඕන, ලෑස්ති වෙලා යන්න ඕන මෙන්න මෙහෙම තැනකදි අරමුණ මෙනෙහි කරන එක නතර කලාම මෙන්න මේ විදියට මට නින්ද එනවා, අරමුණ ගෙවුනහම මට මෙන්න මේ විදියට මෙන්න මෙතෙන්දි නින්ද එනවා, ඒ සළකුනු පහළ වෙනකොටම මම ඒ සළකුනු මෙනෙහි කරන්න ඕන. ඒවා අඳුනගන්න ඕන, ඒවට සතිය පිහිටවන්න ඕන. අන්න ඒක දැනගෙන ඒකට සූදානම් වෙලා ලෑස්ති වෙලා ගියොත් ඔන්න අපිට නින්ද එනකොටම අල්ලන්න පුලුවන් වෙනවා. නිදිමත මතුවෙනකොටම ඔන්න හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා, ඉතින් හැම කෙනෙක්ම භාවනා කරන පර්යංක සක්මන එදිනෙදා වශයෙන් සතිය පිහිටුවන හැම කෙනෙක්ම මේක අත්දකිනවා ඇත්තටම. ඉතින් මේක පර්යංකයේදී නිදි කිරුවා කියලා ගොඩක් අය ලැජ්ජා වෙනවා. ලැජ්ජා වෙන්න නෙවෙයි මේක තියෙන්නෙ. එතන තියෙන නිදිමත හඳුනගන්න ඕන. මොකද ඒක හැමෝටම පොදු ධර්මතාවයක්. ගොඩක් අය බෙල්ල කඩාවැටෙනකොට, නින්ද යනකොට, නිදි කිරනකොට ලැජ්ජා වෙනවා. ඉතින් ඔබ අහලා ඇති බණ පොතේ දැනුම තියෙන අය මුගලන් මහරහතන් වහන්සේත් සෝවාන් වෙලා ඉද්දි තනිව හුදෙකලාව උන්වහන්සේ භාවනා කරද්දි නිදි කිරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ දිවැසින් දැක්කා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේට උපදෙස් ටිකක් දෙනවා, ඒ උපදෙස් තියෙන්නෙ මේක තමයි මේ විපස්සනා ක්‍රමයේ නිදිමත නිදිමත වශයෙන් හඳුනගන්න එක ඍජු දැඩි හරිම ස්ථිර විසඳුමක් ලැබෙන එකම ක්‍රමය මේ නිදිමත, නිදිමත වශයෙන් හඳුනගන්න එක.

ඊට අමතරව එතෙන්ට යනකල් අපිට ඕන නම් පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් technique ටිකක් මේ මුගලන් මහරහතන් වහන්සේට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දීපු උපදෙස් වල අඩංගු වෙනවා. ඒ ටිකත් දැනගෙන ඉන්න එක හොඳයි, සමහර කෙනෙකුට අර එකපාරටම නිදිමත නිදිමත වශයෙන් හඳුනගන්න බැරිවුනොත්, මේ technique එකක්, මේ ක්‍රමයකට හරි නිදිමත අපිට අයින් කරගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් ඒකෙ පළවෙනියටම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ අපි ඉන්න සංඥාව වෙනස් කරන්න ඕන, ඒ කියන්නෙ ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කරන්න කියනවා. ඒ කියන්නෙ නිදිමතට අපි දැන් ආසාවෙන් ඉන්නෙ. නිදිමතට කැමැත්තෙන් ඉන්නෙ. අපි නිදිමතටම යන්න ඉඩදීලා තියෙන්නෙ. අපි ඒ feeling එකට ආස නිසා අපි ඒකම තමයි අල්ලගෙන ඉන්නෙ. ඒ සංඥාවෙන් තමයි ඉන්නෙ. ඒ කැමැත්තෙන් ඉන්නෙ. එතකොට අපි කරන්න ඕන ඒකට කැමැත්තෙන් ඉන්නකොට, ඒ සංඥාවෙන් ඉන්නකොට, ඒ සැප සංඥාවෙන් ඉන්නකොට නින්ද යනවා. එතකොට අපි ඒ සංඥාව මනසින් අයින් කරලා ගොඩක් වෙලාවට ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කරන්න කියන්නෙ ඒකට ඉතින් ආලෝක සංඥාව කලින් උපදවගත්තු කෙනෙක් ඉන්න ඕන. ආලෝක සංඥාව නැති කෙනෙකුට අපිට වෙන සංඥාවකට යන්න පුලුවන්. එක්කො අපිට හුස්මට අරගෙන හුස්ම දිහා අවධානයෙන් ඉන්න පුලුවන්. එක්කො දැනෙන වේදනාවක් තියෙනවා නම් වේදනාවට සතිය පිහිටුවන්න පුලුවන්. නැත්නම් අඩුගානෙ මේ ඉන්න ඉරියව්වේ යම් දැනීමක් තියෙනවා නම් ඒකට සිහිය තියන්න පුලුවන්. ඒ වගේ අර සැප නින්ද එන්න යනකොට තියෙන සැප සංඥාව මගහැරගන්න පුලුවන්. එතකොටත් අර නින්දේ එන සැප සංඥාව අයින් වුනාම නින්දට යන්නෙ නැතිව අපි අවදි වෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා.

ඊළඟට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අපි මීට කලින් අහලා තියෙන ධර්ම කරුණක් හරි ගාථාවක් හරි හිතින් මෙනෙහි කරන්න කියනවා. කටින් කියන්නෑ

ඉස්සෙල්ලම, හිතින් මෙනෙහි කරන්න කියනවා. ඒකෙනුත් කරන්නෙ මේ සංඥා මාරු කරන එක. අර ක්‍රමයටම භාවනාවට අදාළ සංඥාවක් මාරු කරලා ක්‍රමය ගොඩ යන්න බැරි නම් නින්ද නවත්වන්න බැරි නම් අපිට කියනවා වෙන භාවනාවෙන් තොර වෙන සංඥාවක් ගන්න, ඒ කියන්නෙ ගාථාවක් හරි ධර්ම කරුණක් හරි හොඳට හිත ප්‍රියමනාප, හිත අවදිවෙන, උනන්දු වෙන ධර්ම කරුණක් හරි ගාථාවක් හරි හිතින් මෙනෙහි කරන්න කියනවා. එතකොටත් ඒකට උනන්දුව ඇතිවෙනකොට අර නින්දට අපි සපෝට් එක දෙන්නෙ නෑ, ඒ සැපයත් එක්ක අහුවෙලා යන්නෙ නෑ, එතකොට නින්ද කැඩෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ඒත් හරියන් නැත්නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනාකරනවා ඒ ගාථාවක් හරි ධර්ම කරුණක් හරි සජ්ඣායනා කරන්න. හැබැයි මේක මේ පොදුවේ පිරිසක් එක්ක භාවනා කරද්දි කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. නැත්නම් කට්ටියම ගාථා කියව කියව ඉඳියි භාවනා ශාලාවේ. තනියෙන් භාවනා කරන කෙනෙකුට විතරයි මේ technique එක පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්. ඒත් මේ ටික කරන්නෙ හැබැයි ඇස් ඇරලා නෙවෙයි. අතපය ඉරියව්ව මාරුකරගෙන දඟලගෙන නෙවෙයි. ඒ ඉන්න ඉරියව්වේම ඉඳන් ඇසුත් පියාගෙන, ඒ ඉරියව්ව නිශ්චල කරන්නෙ නැතිවම තමයි අපි මේ දේවල් කරන්නෙ. අර විදියට ඇසුත් ඇරගෙන ඉරියව්වත් මාරු කරගෙන කලොත් ලේසි නෑ, එතකොට පර්යංකය සම්පූර්ණයෙන්ම සුනුවිසුණු වෙලා ඉවරයි.

ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එතනදි කියනවා සජ්ඣායනා කරන්න එතකොටත් මේ අපේ තොල් චලනය වෙනවා, කට චලනය වෙනවා. එතකොටත් අර නිදිබර ගති, හැකිලුනු ගති, මිදුනු ගති කැඩිලා යන්න පටන් ගන්නවා. එතකොටත් අපිට ඔන්න නින්ද නැති කරගන්න පුලුවන්. ඒ විදියටත් හරියන් නැත්නම් ඔන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා අපිට අතපය, ඇඟ පොඩ්ඩක් පිරිමදින්න. ඒකට හේතුවත මයි දැන් මේ කියන ථිනමිද්ධ ගති ලක්ෂණ පහළ වෙනකොට අපේ රුධිර සංසරණය වෙන එක, මේ සම මතුපිට රුධිර සංසරණය සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ, බොහෝම හෙමින් වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ දැන් අර මිදෙන්න වගේනෙ යන්නෙ ඇඟ. එතකොට අපි මේ ඇඟ මතුපිට අතගෑමෙන් කරන්නෙ රත්වීමක් වෙනවා. එතකොට රුධිර සංසරණ වේගය, රුධිරය මතුපිටට ඇවිල්ලා ආයෙත් ඒ වේගය වැඩි කරනවා. ඒ නිසා තමයි ඔය කන්පෙති පොඩ්ඩක් පිරිමදින්න තදින්, මිරිකන්න, නැත්නම් අල්ල හොඳට පිරිමදින්න ඒ විදියට අර ස්නායු අග්‍ර හොඳින් තියෙන තැන්වල තදින් පිරිමැද්දහම රත් වෙනවා. කම්මුල් හොඳට මිරිකන්න, මූණ පොඩ්ඩක් අතගාන්න - මේ තාම පර්යංකයේ ඉද්දි මේවා කරන්නෙ, ඇසුත් පියාගෙන. එතකොට පොඩ්ඩක් අවදි වෙලා එනවා අර ඇඟ රත්වෙනකොට රුධිර ගමනාගමනය සංසරණය වේගවත් වෙනකොට අර ඇඟ මිදෙන ගතිය හැකිලෙන ගතිය නැතිවෙලා ඔන්න ආයෙත් ඇඟ කර්මණ්‍ය වෙලා එනවා. එතකොටත් නින්ද නැතිවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි.

ඉතින් ඊටපස්සෙ කියනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මට මේ අනුපිළිවෙල හරියට කියන්න මට මතක නැහැ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා ඇස් ඇරලා ඈත බලන්න. අපි හිතමු අපි රෑක නම් භාවනා කරන්නෙ ඈත අහස, අහසේ තියෙන තරු හඳ ඒ වගේ ඈත ආකාසය දිහා බලන්න පුලුවන්. එතකොට අර ළඟ බලන් ඉන්නවාට වැඩිය ඈත බලනකොට ඇස්වල සිද්ධ වෙන වෙනස්කම් එක්ක, මේ කණිනිකාවේ වෙනස්කම් සිද්ධ වෙනකොට අපිට නිදිමත කියන එක නැතිව යනවා. ඇස් හොඳට ඇරලා ඈත බලන්න ඕන. ළඟ බැලුවොත් ඇස් ඇරෙන්නේ අඩුවෙන්. එතකොට ඒක නින්දටම තමයි ආරාධනා කරන්නෙ. අපි හිතමු දවාලක නම් ඒත් අපිට ඇස් ඇරලා අපිට ඈත දර්ශනයක් දිහා බලන්න පුලුවන්. තාම අපි පර්යංකයේ ඉන්නෙ.

ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ඊටපස්සෙ බැරි නම් නැගිටින්න කියනවා. ඒත් නිදිමතයි නම් නැගිටලා ගිහිල්ලා සක්මන් කරන්න කියනවා. මොකද සක්මන තමයි නිදිමත කම්මැලිකම කුසීතකම නැතිකරගන්න තියෙන හොදම උපක්‍රමය. නමුත් අපේ ලංකාවේ ගොඩක් වෙලාවට භාවනායෝගීනී සක්මන් කරන්න කැමැති නෑ, කම්මැලියි, එයාලා කැමති මේ මැටි පිඩක් බිම ගැහුවා වගේ ඉදගන්නමයි, ඉදගන්නමයි කැමැති. සක්මන් කරන්න අවස්ථාව දුන්නත් විනාඩි පහක් දහයක් සක්මන් කරනවා, ඉතින් කොහෙහරි ඇඹගහගෙන ඉදගන්නවා. ඒ විදියට මේක කරන්න බැහැ. සක්මන අත්‍යවශ්‍යයි. ඒක සමබර වෙන්න ඕන. සමබර කියන්නෙ අපි හිතනවා පර්යංකයට පැයක් යනවා නම් සක්මනත් පැයක් කරන්න ඕන. පර්යංකය පැය භාගය නම් සක්මනත් පැය භාගයක් කරන්න ඕන. ඒ දෙක සම සමව අරන් යන්න ඕන. එතකොට තමයි ඉරියව්ව සමබර වෙන්නෙ, වීර්යය එන්නෙ, කර්මණ්‍ය වෙන්නෙ, කම්මැලිකම් කුසීතකම් නැතිවෙන්නෙ. එතකොට සක්මන් කරලා එන්න කියනවා. මේ හේතුව නිසා තමයි සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ලෝකෙ භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍යය විදියට හඳුන්වන්නෙත් සක්මන.

ඒක ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ විග්‍රහ කරනවා, මේ සක්මනකින් අපේ ඉන්ද්‍රියන් ඔක්කොම ක්‍රියාකාරී වෙලා අවදි මනසක් හැදෙනවා. සක්මනේදී යම් සමාධියක් එනවා, අභියෝග මැද්දේ. ඒ සමාධිය සහිතව පර්යංකයට ගියාම පර්යංකයත් සාර්ථකයි. එතකොට නිදිමත එනවා අඩුයි. ඒ නිසා තමන් දන්නවා නම් පර්යංකයට ගියාම මට නිතරෝම නිදිමත එනවා කියලා හොදම දේ තමයි මේවා කරනවාට වැඩිය පර්යංකයට කලින්ම සක්මනකට ගිහිල්ලා හොදට ඇඟ කර්මණ්‍ය කරගෙන ඊටපස්සෙ ඇවිල්ලා පර්යංකයේ ඉදගන්න ඕන. එතකොට ඒක යාදීලා එනවා. දැන් මේ පර්යංකයේ ඉදගත්තට පස්සේ මේ කියන උපක්‍රම ඔක්කොම පාවිච්චි කරලත් එහෙනම් නිදිමත අයින් වෙන් නැත්නම්. එහෙනම් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ නැගිටලා සක්මනකට යන්න. ඔකෙනුත් හරියන් නැත්නම්, සමහරුන්ට සක්මනකට ගියත් සක්මනෙත් නින්ද යනවා. ඒත් හරියන් නැත්නම් ඔන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා නිදාගන්න පුලුවන්. හැබැයි ඉතින් අපි නිදියන විදියට නෙවෙයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ උට්ඨාන සංඥාව ඇතිව නිදියන්න කියනවා. ඒ කියන්නෙ මං මේ වෙලාවට අවදි වෙනවා කියලා අධිෂ්ටාන කරගෙන අර නිදිමත දැන් අත්‍යවශ්‍ය වෙලාවේ නිදිමත පොඩ්ඩක් දෙනවා. එතකොට ඒක මගහැරගන්න පුලුවන් නිසා.

ඉතින් ඔය කියන උපක්‍රම අපිට පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්. ඔය උපක්‍රම අතිසාර්ථක නෑ. මොකද ඔබට තේරෙනවා ඇති මේ හැම උපක්‍රමයකම තියෙනවා අර අපි භාවනාවට පර්යංකයට ගිහිල්ලා ගත්තු මූලික අරමුණෙන් පිට පැනලා තමයි මේ උපක්‍රම ටික තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ කරගෙන යන භාවනාව එහෙම්මම නතර වෙනවා මේ උපක්‍රම පාවිච්චි කරන්න ගියාම. ඊටපස්සෙ මේ උපක්‍රමයකින් නින්ද නැති කරගත්තට පස්සෙ ආයෙත් අපිට මුල ඉදලා අර මූලික කමටහන, මූල කර්මස්ථානය ඉස්සරහින් තියාගෙන කරගෙන යන වැඩේ පටන් ගන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ ක්‍රම ටික අතිසාර්ථක නැහැ. මේ තාවකාලික technique. නිදිමතට සාර්ථකම ස්ථිර විසඳුමක් ලැබෙන නියම උපක්‍රමය තමයි නිදිමත නිදිමත වශයෙන් හඳුනගන්න එක. ඒ කියන්නෙ අර ලක්ෂණ පහළ වෙනකොටම ඉතාම දැඩි ඍජු සතියක් තියෙන්න ඕන, අවදියෙන් ඒ ලක්ෂණ දිහා බලන්න ඕන. හොඳ අවදි මනසකින් බැලුවොත් නිදිමත නැතිව යනවා.

ඉතින් මේකට අමතර පොඩි කාරණයක් ඉදිරිපත් කරනවා, ඉතින් මේ අත්දැකීම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් නිතරම කියනවා. මේ අත්දැකීම මටත් තියෙනවා. ඒ තමයි, මේ අත්දැකීම හැබැයි විදින්න පුලුවන් පර්යංක කාලය පැය ඉක්මවා යන කෙනෙකුට විතරයි. පර්යංක කාලය පැයක් පැය එකහමාරක්, දෙකක් තුනක් ඉඳගන්න කෙනෙකුට මේ ක්‍රමය හරි. විනාඩි 5 කට 10කට, 15කට, 20 කට පැයට අඩු කාලයකට ඉඳගන්න අයට මේක හරියන් නෑ. ඒ තමයි සමහර චරිත ඉන්නවා පර්යංකයට ඉඳගෙන මුලින් විනාඩි තිහක් හතළිහක් නිදි කිරනවා. උපරිම, මුලින් අල්ලගන්න බැරිවෙලා, ඒ කියන්නෙ නිදිමතේ ලක්ෂණ පහළවෙනකොටම නින්ද අල්ලගන්න බැරිවෙලා තියෙනවා. එතකොට නිදි කිරනවා. එතකොට මම කිව්වනෙ නිදි කිරපුවාම මුගලන් වහන්සේට කියපු technique එක පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්. නැත්නම් වෙන ක්‍රමයකට මේ නින්ද නවත්වන්න බෑ. එතකොට මේ කියන චරිත වලට මුලින් පර්යංකය විනාඩි තිහක් හතළිහක් නිදිකිරනවා, හොඳටෝම නිදි කිරනවා. ඒකට ඉඩදීලා හිටියාම විනාඩි තිහක් හතළිහක් ගියාට පස්සෙ යම් තැනක් එනවා එකපාරට පුදුම විදියට මනස අවදි වෙනවා. මුලු ඇඟම කර්මණ්‍ය වෙලා, හොඳට ඇඟ රත්වෙලා, එකපාරටම කිසිම දෙයක් කරන්නැතිව හොඳටම නින්ද සීයයට සීයක්ම තිබුනු තැනක්වත් හොයාගන්න බැරිවෙන්න, සළකුණක් වත් හොයාගන්න බැරිවෙන්න මේ නින්ද පුදුම විදියට අවදි වෙනවා. අවදි වෙලා සෘජුවම කෙලින්ම එයාගේ මනස බැහැගන්නෙ මූල කර්මස්ථානයට. නැත්නම් ඉන්න ඉරියව්වට. ඒ කියන්නෙ සතිය පිහිටුවනවා අරමුණේ. අන්න එතනදි දැන් හිත කර්මණ්‍ය වෙලා, අවදි වෙලා, මූලික අරමුණත් හිත පිහිටලා, හිත නන්නත්තාර වෙලා නෑ අන්න එතන ඉදලා එයාට දිගටම ඊටපස්සෙ පැයක් එකහමාරක් දෙකක් පර්යංකය අදින්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ ඒක පුදුම වාසියක්. මනස පුදුම විදියට අවදි වෙලා තියෙන්නෙ. මූලික අරමුණේත් හිත පිහිටලා තියෙන්නෙ. ඒ වගේ යෝගාවචරයන්ට අර මුලින් විනාඩි තිහ හතළිහක් නිදි කිරන එක නොසළකා හරින්න කියනවා. මොකද විනාඩි තිහ හතළිහක් නිදි කිරලා එයා අවදිවෙනවා, අවදිවුනාට පස්සෙ පැයක් දෙකක් පර්යංකයේ ඉස්සරහට යනවා. ඒක අත්දකින්නෙ, තමන් එහෙම චරිතයක්ද කියලා තේරුම් ගන්න නම් ඉරියව්ව මාරු නොකර පර්යංකය පැය පන්නලා ඉන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. එතකොට තමයි මෙහෙම චරිතයක්ද කියලා හොයාගන්න පුලුවන්. ඒක ඒ වගේ චරිත වලට තමයි ගලපගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් ඒ තැනට එනවා නම් අර නින්ද එයාගේ භාවනාවට බාධාවක් වෙන්නෑ ඇත්තටම.

ඉතින් මෙන්න මේ හේතු නිසා, මේ නිදිමතෙන් මෙන්න මේ පීඩා එන නිසා තමයි අපි කියන්නෙ අපි නිතරම කියන්නෙ මූලික අරමුණ වශයෙන් හුස්ම හරි පිම්බීම හැකිළීම හරි තෝරගත්තට පස්සෙ අරමුණට මනසින් ගොඩාක් ළංවෙන්න ඕන. මනසින් ළංවුනු තරමට අරමුණේ තොරතුරු ජේන්න ගන්නවා, අරමුණේ හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා. එතකොට හිතට කම්මැලි වෙන්න, මිදෙන්න හැකිලෙන්න ඉඩක් එන්නෑ. නිදිමත එන්නෙ නෑ. අපි අරමුණට ළංවෙන් නැතිව, අරමුණ දිහා දුරින් ඉඳගෙන බලනකොට තමයි මේ නින්දට එන්න ඉඩක් තියෙන්නෙ. ඉතින් අර අරමුණට ළංවුනාම සම්පූර්ණ අරමුණේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධාන්තය වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා ජේන්න ගන්නවා. එතකොට සිත සෑහෙන්න කර්මණ්‍ය වෙනවා.

ඉතින් මේ කුසීතකමට අදාළ කම්මැලිකමට අදාළ පොතේ ජනප්‍රියම කාරණා ටිකක් තියෙනවා. ඒ තමයි කුසීත වස්තු, විරියාරම්භ වස්තු කියලා. ඉතින් මම ඒවා විස්තර කරන්න යන්නෙ නෑ මොකද ඒවා හැමකෙනාම වගේ දන්නවා. ලෙඩක් සම්බන්ධයෙන් ගමනක් යෑම සම්බන්ධයෙන් සීතල උෂ්ණ සම්බන්ධයෙන්, කෑම සම්බන්ධයෙන් තමයි

ඔය ටික එන්නෙ. ඔය කම්මැලි කාරණා ටිකම තමයි වීර්යය උවද්දවාගන්නත් අනිත් පැත්තට පාවිච්චි කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ එකම කාරණා තමයි කෙනෙක් මේ කාරණා දිහා බලන ආකාරය අනුව තමයි කෙනෙකුට කම්මැලිකම එනවා, කෙනෙකුට වීර්යය එනවා. ඒ කියන්නෙ මේ කාරණා වල නෙවෙයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ. අපි ඒවා දිහා බලන විදියේ තමයි ප්‍රශ්නයක් තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා මේ වීර්යවන්තයන්ට මතක තියාගන්න වීර්යය තියෙන කෙනාට මේ කුසීතකමට යට නොවී වීර්යයෙන් වැඩ කරන කෙනෙකුට තමයි ලෞකික වුනත්, ලෝකෝත්තර වුනත් කොයි පැත්තෙ වුනත් අරමුණක් ජයග්‍රහණය කරන්න පුලුවන් එයාට විතරයි. ලෝකෙ යම් වෙනස් දෙයක් කලා නම් කලේ වීර්යවන්තයො විතරයි. කුසීතයො නෙවෙයි. ඒ නිසා ඔබ ඒක තේරුම් ගන්න ඕන. පර්යංකයේදි සක්මනේදී නිතරම නිදිමත එනවා නම් උපක්‍රම පාවිච්චි කරන්න සතිය පිහිටුවන්න.

ඉතින් මං හිතනවා මේ කාරණා ටික නිදිමත සම්බන්ධයෙන් හොඳටම ප්‍රමාණවත් කියලා. ඉතින් අද දේශනාව මෙතනින් ඉවර කරනවා අපි ඊළඟ දේශනාවෙන් නැවත මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

20) [උද්දච්චකුක්කුච්ච නීවරණයට සතිය ගළපන හැටි |mindfulness in sinhala |පංච නීවරණ ධර්ම |@alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අද සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ දේශනාවක්. අපි නීවරණ ධර්ම ගැන තමයි මේ වෙනකොට කතා කරන්නෙ, ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ. ඉතින් අපි මේ වෙනකල් ථීනමිද්ධ නීවරණය දක්වා කතා කරලා තියෙනවා. අද මේ දේශනාවෙන් අන්තිම නීවරණ දෙකම එකට කතා කරන්නෙ. උද්ධච්චකුක්කුච්ච නීවරණය සහ විචිකිච්ඡා නීවරණය ගැන. ඉතින් අපි කලින් සඳහන් කරපු ථීනමිද්ධ නීවරණය වගේම තමයි මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයත් ටිකක් හඳුනගන්න අමාරුයි, වංචාකාරීයි, අපි රැවටෙනවා. මේක සිද්ධ වුනහම හරියට අළු ගොඩකට ගලක් ගැහුවම වගේ අපේ මනස ඇවිස්සෙන්න ගන්නවා. හිත ඇවිස්සෙන්න ගන්නවා. එක අරමුණක හිත පවතින්න ඉඩදෙන්නෙ නෑ. ඉතින් භාවනා කරන්න එන ආධුනික යෝගාවචරයාට මේක අධිකව තියෙනවා, හිත විසිරෙන ගතිය. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය ගොඩක් බලපානවා, ඒගොල්ලො දුක් වෙනවා, ඒගොල්ලො කැමැති නෑ, ඒගොල්ලො හිත අවුල් කරගන්නවා, ඉතින් මෙතනදි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය සම්බන්ධයෙනුත් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ කලින් නීවරණ සම්බන්ධයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කරපු ක්‍රම ටිකමයි අනුගමනය කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ තමයි ඉස්සෙල්ලා මේක දැනගන්න ඕන, හඳුනගන්න ඕන. එහෙම නැතිව මේකත් එක්ක හැප්පෙන එකවත්, ඒක නවත්වන එකවත් ඒක නැති කරන්න හදන එකවත්, සිතිවිල එන එක නවත්වන්න හදන එකවත්, නැති කරන්න හදන එකවත් නෙවෙයි. ඒක තමයි මේ විපස්සනා ක්‍රමයට අදාළ වෙන්නෙ, මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය හිතේ විසිරීමක් හෝ පසුතැවීමක් ආවහම ඒක දැනගන්න එක. නමුත් සමථ ක්‍රමයේදී මෙය දැනගන්න එකක් නෙවෙයි කරන්නෙ. සිතුවිලි ආවහම ඒවා පුලුවන් තරම් අයින් කරලා, පුලුවන් තරම් දුරු කරලා අර එක අරමුණක කොහොමහරි අමාරුවෙන් හිත ඒකාග්‍ර කරන්න බලන්නෙ. නමුත් විපස්සනා ක්‍රමයේදී ඊට වැඩිය වෙනස්. අපි මේ එන දේ එන හැටියට දකින් එක තමයි ඉස්සෙල්ලාම කරන්නෙ.

ඉතින් මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය කියන්නෙ එකක් නෙවෙයි, මෙතන කොටස් දෙකක් තියෙන්නෙ. උද්ධච්චය කියලා කියන්නෙ අනාගතය සම්බන්ධයෙන් සිද්ධ වෙන

ක්ලේශයක්. ඒ කියන්නෙ අනාගතය සම්බන්ධයෙන් අපි නොයෙක් සැලසුම්, planning කරන්න ගියාම සිතුවිලි පැටව් ගගහා පැටව් ගගහා යනවා, අපි දන්නෙවත් නැහැ කෙලවර වෙන්නෙ කොහෙන්ද කියලා. අන්තිමට හිතේ ලොකු ඇවිස්සිල්ලක්, විසිරීමක්, කලබලයක් තමයි ඇතිවෙන්නෙ. හිත ගොඩාක් ඇවිස්සෙනවා කලබල වෙනවා. කුකුච්ඡ කියන්න අතීතය සම්බන්ධයෙන්. අතීතයේ අපි අතින් සිද්ධ වුනු හෝ නොවුනු යම් යම් දේවල් ගැන හිතලා පසුතැවෙන ගතිය, විඳවන ගතිය. ඉතින් මේ කෙලෙස් දෙක අතීත අනාගත කියන අන්ත දෙකට සම්බන්ධව වැඩ කරන නිසා තමයි මේ එකකට දාලා තියෙන්නෙ. ඒ වගේම මේ දෙකෙන්ම කරන්නෙ අනාගතය සම්බන්ධයෙන් හිත විසුරුනත්, අතීතය සම්බන්ධයෙන් පසුතැවුනත් දෙකෙන්ම මේ වර්තමාන මොහොත මගහරවලා දානවා. හිත ඇවිස්සීමකට ලක් කරනවා. ඒ නිසා තමයි මේ දෙන්නා මේ එකටම ඉන්නෙ.

ඉතින් දැන් ආධුනික යෝගාවචරයා මුලදි මේකත් එක්ක හැප්පෙන්නෙ විඳවන්නෙ ඒ ආධුනික යෝගාවචරයා මුලින්ම ඉල්ලන්නෙ සමථයක් ඉල්ලන්නෙ. සමාධියක් ඉල්ලගෙන තමයි භාවනා කරන්නෙ. ඒ නිසා මේ හිතේ විසිරීම, සිතුවිලි වැඩිපුර එන එක ගැන ආධුනික යෝගාවචරයා ගොඩාක් වෙලාවට විඳවනවා, පසුතැවෙනවා. ඉතින් දේශනාව පොඩ්ඩක් දිග වුනත්, අහලා ඇති ගොඩක් අය ගෝධික කියලා ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ජීවමාන කාලෙ; මට නම මතක ඒ විදියට සමහර විට පොඩ්ඩක් වරදින්න පුලුවන්. උන්වහන්සේට සමාධි හොඳට තිබුනා. ඕනම වෙලාවක උන්වහන්සේට ධ්‍යානයකට සමවදින්න පුලුවන් හැකියාව තිබුනා. නමුත් උන්වහන්සේ අසනීප වුනු වෙලාවක මේ උන්වහන්සේ වශී කරලා තිබුනු සමථ ධ්‍යානයකට සමවදින්න බැරිව සෑහෙන්න හිත කඩාවැටුනා, පසුතැවුනා. අන්තිමට උපස්ථායක වහන්සේ කෙනෙක් අතේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පණිවිඩ යවනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැඩම කරනවා. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අහනවා මොකක්ද ප්‍රශ්නෙ. ඉතින් ගෝධික ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මට මෙහෙමයි හොඳට ධ්‍යාන සමාපත්ති තිබුනා, ඕනම අවස්ථාවක සමවදින්න පුලුවන්, නමුත් දැන් මේ අසනීපය, කායික වේදනාව නිසා මට ඒකට සමවදින්න බැහැ. ඒ නිසා මං සෑහෙන්න මානසිකව වැටිලා තියෙන්නෙ, පසුතැවිලා තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අහනවා, එතකොට මේ ශාසනයේ හරය සමාධිය ද? මේ ශාසනයේ සාරය කියලා තියෙන්නෙ සමාධිය ද කියලා. ඊටපස්සෙ උන්වහන්සේ කියනවා නැහැ කියලා. ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා සීලය බිඳිලා නෑ, සීලය පළුදු වෙලා නෑ කියලා විශ්වාස ද? සීලය ගැන වික්ෂිප්ත මනසක් තියෙනවාද කියලා. ඊටපස්සෙ උන්වහන්සේ කියනවා සීලය ගැන ප්‍රශ්නයක් නෑ කියලා. ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, එහෙනම් මොකක්ද ප්‍රශ්නෙ? සීලයේ ප්‍රශ්නයක් නැත්නම් අපිට ඕනම වෙලාවක සමාධිය උපදවගන්න පුලුවන්. නමුත් මේ ශාසනයේ හරය, සාරය සමාධිය නෙවෙයි ප්‍රඥාව කියලා කියනවා.

අන්න ඒ වගේ මේ ගෝධික ස්වාමීන් වහන්සේ මේ ආධුනිකයා සෑහෙන පසුතැවෙනවා මේ හිත විසිරෙන එකට, සමාධියක් ගොඩ නැගෙන් නැති එකට. ඉතින් ඇත්තටම නම් මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න යෝගාවචරයෙකුට පුහුණුවේදී විශාල තලතුනා බවක් තියෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ ලොකු අත්දැකීම් තොගයක් තියෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ කාලයක් පුහුණු වුනු කෙනෙකුට තමයි මේකට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්න පුලුවන්. ඉතින් හරියටම උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයට මුහුණ දාන්න පුලුවන් වුනොත්, ඒ කියන්නෙ මගේ හිත දැන් විසිරිලා නැත්නම් පසුතැවීමක තියෙන්නෙ කියන එක දැක්කොත් තමයි ඇයි මේ විසිරෙන්නෙ, ඇයි මේ පසුතැවෙන්නෙ කියන එකට හේතු

හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙත් එතකොටයි. ඒකට උත්තර හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙත් එතකොටයි. ඉතින් නිතරම යෝගාවචරයා උත්සාහ කරන්නෙ නමුත් මේක නැති කරලා හිත විසිරෙන් නැති එක නවත්වන්න තමයි ගොඩක් වෙලාවට උත්සාහ කරන්නෙ, ඒකට දඟලනවා. නමුත් ඒක කරන්න බැහැ. ඒක නෙවෙයි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ.

මේ නිසා තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරෝම කමටහන් වාර්තා ඉදිරිපත් කරවනකොට නිතරම කියනවා තමන් කමටහන් වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කරද්දි, තමන්ට වැරදුනු, හිත විසුරුණු - ගොඩක් යෝගාවචරයො ඒවා තමයි ඉස්සෙල්ලාම කියන්නෙ. අනේ මගේ හිත පිටගියා, හිත තියාගන්නම බෑ. එක අරමුණක හිත තියන්නම බෑ හරි වදයක් කියලා නිතරෝම අර හිත විසිරුණු ඒ කලබල වුනු, වැරදුනු ඒවයෙන් තමයි කතා කරන්නෙ. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ යෝජනා කරනවා යෝගාවචරයාට ඉස්සරවෙලාම ඔය වැරදුනු ටික කියන් නැතිව හරිගිය තැනින් පටන්ගෙන කතා කරන්න කියනවා. ඒ කියන්නෙ තමන් දවසේ කරපු පර්යංක සක්මන වලින් සාර්ථකයි කියලා හිතුනු, හොඳයි කියලා හිතුනු ඒ පර්යංකය ගැන කතා කරන්න, ඒ සක්මන ගැන කතා කරන්න. ඒ කියන්නෙ හරිගිය තැනින් පටන් ගන්න. වැරදිච්චි ඒවටම මුල්තැන දෙනවා කියන්නේම එයා මේ හිතේ විසිරීම සම්බන්ධයෙන් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය සම්බන්ධයෙන් ලොකු පසුතැවීමක ඉන්නෙ. ඒකත් එක්ක හැප්පිලා ඉන්නෙ කියලා තේරෙනවා. එතකොට අපි ඒකත් එක්ක කතා කරන්න කරන්න වෙන්නෙ මොකක්ද, අරකට තවත් පොහොරක් වැටෙන එක විතරයි වෙන්නෙ.

ඒ නිසා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සනට ඒක කියනවා. ඒ නිසා මේ හරිගිය තැනින් කතා කරන්නකො. එතකොට යෝගාවචරයාටත් දැනෙනවා, ගුරුවරයාටත් තේරෙනවා, මෙයා මේ හිත විසිරෙන එක ස්වභාවිකයි, සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒ වුනාට ඒ හිත විසිරෙන අල්ල පනල්ලෙ මට මේ පොඩි චිත්තක්ෂණ කීපයකට හුස්ම රැලි දෙක තුනක සක්මනේ දකුණු වම පියවර කිහිපයක හරි සිහිය තියන්න පුලුවන් වුනා කියලා එයා කතා කරනවා කියන්නෙ, ඒ කියන්නෙ ඒ මේ භාවනාව වැඩෙන පැත්තට තමයි අනුග්‍රහ කරලා තියෙන්නෙ. එයා positive විදියට හිතාගෙන මේක පුලුවන් වෙච්චි වෙලාවේ කරගන්න පුලුවන් ටිකට සාදර වෙලා අනුග්‍රහ කරගෙන යනවා, බැරිවෙච්චි එකට ආවඩන්නෙ නැහැ. බැරිවෙච්චි එකට කෑගහන්නෙ නැහැ, දඟලන්නේ නැහැ. ඒක මනසේ ස්වභාවය කියලා තේරුම් ගන්න පුලුවන්.

ඉතින් මෙතනදි ඇත්තටම නම් මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය නැති කරන්න ඕන නම්, මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය එන එක අවම කරගන්න අපිට ඕන නම් අපිට කරන්න තියෙන වැදගත්ම දෙයක් තියෙනවා, ප්‍රධානම දේ තමයි මගේ හිත විසිරිලා කියලා දැනගෙන, හිත පසුතැවීමකට ගිහිල්ලා, නැත්නම් විචිකිච්ඡාවකට ගිහිල්ලා කියලා දැනගෙන ඉස්සරවෙලාම කරන්න ඕන තමන් ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහි කරන්න ඕන නතර නොකර. මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහි කරන එක නතර කලාට පස්සෙ තමයි ගොඩාක් වෙලාවට මේ හිත විසිරෙන්න අවස්ථාවල් ගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු අපි පර්යංකයේදී හුස්ම නම් ඉදිරියෙන් තියාගෙන ඉන්නෙ, නැත්නම් පිම්බීම හැකිලීම, නැත්නම් සක්මනේ දකුණ වම වශයෙන් අපි මෙනෙහි කරන්න තියාගෙන ඉන්නවා නම් මූලික අරමුණක් ඒක ඒ හුස්ම ඇතුල්වෙන හුස්ම ඇතුල්වෙන හුස්ම වශයෙන්, පිටවෙන හුස්ම පිටවෙන හුස්ම වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න ඕන. ලේබල් කරනවා කියලා අපි කියන්නෙ. නෝට් කරනවා. ඒකට එතකොට අපිට මේ අරමුණට ගොඩාක් සමීප වෙලා අපේ මනස පවත්වන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා. ඉතින් මෙතනදි මේ

මෙනෙහි කරනවා කියලා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, ගොඩාක් අයට පොතේ දැනුම තියෙන අයට තේරෙනවා ඇති, සමථ ධ්‍යාන වල ප්‍රථම ධ්‍යාන හිතේ තියෙනවා චෛතසික පහක්. ඒකෙ පළවෙනි එක තමයි විතක්ක කියන චෛතසිකය. එතකොට මේ මෙනෙහි කරනවා කියලා කියන්නෙ විතක්කය කියන එක. ඒ කියන්නෙ අරමුණට හිත නංවනවා, අරමුණට නැවත නැවත හිත යොමු කරවනවා කියන එක. එතකොට මේ මෙනෙහි කිරීමෙන් අපේ හිත වෙන කොහේටවත් යන්න ඉඩක් හදලා දෙන්නැතිව නැවත නැවත, නැවත නැවත අරමුණත් එක්ක පවත්වන්න, අරමුණත් එක්ක යාළුකරවන්න, අරමුණට සමීප කරවන්න උදව්වක් වෙනවා, රුකුලක් වෙනවා. ඉතින් එහෙම මෙනෙහි කරනවා නම් හිත පිටයන්න උත්සාහ කලොත් ඒකත් පේන්න ගන්නවා. ඇයි දැන් එයා අරමුණෙන් අරමුණට, හුස්මෙන් හුස්මට එකින් එකට මෙනෙහි කරගෙන යන්නෙ, එතකොට එයා හොඳ අවදි මනසකින් ඉන්නෙ. එතකොට හිත පිටයන්න පටන් ගන්නවා නම් ඒක පේනවා. මෙනෙහි නොකර ඉන්නකොට හිත පිටයනවා කියන එක හොයන්නත් බැහැ තේරෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් ඔය විදියට අපි අරමුණ හරියට මෙනෙහි කරනවා නම් ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට එතකොට තමයි අපිට මේ අරමුණේ තොරතුරු බලන්න උනන්දුවක් ඇතිවෙන්නෙ. අරමුණ වටහාගන්න කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. ඒ අරමුණේ විස්තර හොයන්න, තොරතුරු හොයන්න, විමසලා බලන්න. ආශ්වාසය කියන්නෙ මොකක්ද? ප්‍රශ්වාසය කියන්නෙ මොකක්ද? පිම්බීමක් කියන්නෙ මොකක්ද? හැකිලීමක් කියන්නෙ මොකක්ද? දකුණ වම ඔසවනවා තබනවා කියන්නෙ මොකක්ද කියලා අරමුණේ විස්තර හොයන්න විස්තර හොයන්න කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. ඒකට කියන්නෙ විචාරය. ඒ කියන්නෙ අරමුණ පිරිමදිනවා වගේ ස්වභාවයක් කියලා ස්වභාවයක් තමයි පොතේ කියන්නෙ. පිරිමදිනවා කියලා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, මේ අරමුණ නුවණින් විමසලා බලනවා, ඒකෙ තොරතුරු හොයනවා. ඒකෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න කියලා අපි කියන්නෙ ඒ නිසයි. අපි කියන්නෙ මේ හුස්ම දිහා බලන් ඉන්න හුස්ම මෙනෙහි කරලා ඒකෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න කියලා කියන්නෙ ඔන්න ඔය නිසා. මේ විචාර චෛතසිකය තමයි එතනදි වැඩ කරන්නෙ.

එතකොට මේ අර හුස්ම නිකම්ම මෙනෙහි කරනවාට වැඩිය ඒකෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලනකොට එයාගේ මනසට අර පිට යන්න තියෙන ඉඩකඩ තවත් ඇහිරෙනවා. මොකද එයාට මේ නිකම්ම අරමුණ මෙනෙහි කරලා විතරක් නිකං ඉන්න බෑනෙ. එයාට සිද්ධ වෙනවා හුස්මෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්නත්. ඉතින් මේ දෙක, මේ විතක්ක විචාර කියන දෙක නැතිවුනාට පස්සෙ තමයි අපේ හිතට ගොඩාක් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයෙන් පීඩා එන්නෙ. විචිකිච්ඡා නීවරණය එන්නෙ. එතකොට හිත විසිරෙනවා, අතීතෙට යනවා, අනාගතයට යනවා, ප්‍රශ්න ගොඩයි. ඉතින් මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය එන්න තවත් එන්න ඉඩක් තියෙන තැනක් තමයි අපි හිතමු අපේ පර්යංකයේදී හුස්ම ඉස්සරහින් තියාගෙන අපි හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්නවා නම් අපි ඕනම යෝගාවචරයෙක් දන්නවා කාලයක් මේක පුහුණු කරනකොට හුස්ම නොදැනී යන තැනකට හුස්ම සියුම් වෙන තැනකට හුස්ම නොදැනෙන තැනකට, හිස් තැනකට අපේ මනස එන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. එහෙම ආවෙත් මේ හුස්ම නොදැනී ගියාම එයාට එතන බලවත් සතියකින් එය නොදැනෙන තත්වයට, හිස්තැනට අවදිවෙන්න බැරිවුනොත් එයා ගොඩාක් වෙලාවට නිදියනවා, නැත්නම් හිත ආයෙත් පිටපනින්න පටන් ගන්නවා. හිත විසිරෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් අපි අර මුල ඉඳලාම මේ භාවනාව පටන් ගත්තු තැන ඉඳලාම හුස්ම මෙනෙහි කරගෙන මේ හුස්ම ගෙවෙන තැන දක්වාම මෙනෙහි කරගෙන, මෙනෙහි කරගෙන ආවොත් මේ හුස්ම ගෙවුනු තැනදී අපිට මේ නින්දට යන එක හෝ හිත විසිරෙන එකට ගොදුරු වෙන්නෙ නැතිව දැන් අපි දිගටම මෙනෙහි කරගෙන ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. එතකොට අර හිස්තැනටත් අපිට ඉතාම සාර්ථකව සතියපිහිටුවන්න පුලුවන් අවදි වෙන්න පුලුවන්. එතකොට මේ විදියට අපි මේ මෙනෙහි කිරීම කරගෙන යද්දි සාමාන්‍යයෙන් අපි ඕනම යෝගාවචරයෙක් දන්නවා ආධුනික කාලෙ අපි මේ හටගත්තු හුස්ම තමයි අපිට පේන්නෙ මුලින්ම. ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසයේ මැද අපිට පේන්නෙ, ප්‍රශ්වාසයේ මැද අපිට පේන්නෙ. හටගත්තු අරමුණ තමයි පේන්නෙ. එතකොට අපිට මේ මෙනෙහි කිරීම කාලයක් පුහුණු කරනකොට එයාගේ හිත ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික මේ හුස්ම පටන් ගන්නකොටම, මුලම, මුල ඉඳලම දකින්න පුලුවන් තැනට මනස එනවා, සිහිය වැඩෙනවා. ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසය පටන් ගන්නකොටම එයාගේ හිත පිහිටනවා. පටන් ගන්න තැන ඉඳලා ආශ්වාසය ගෙවෙන තැන දක්වාම එයාගේ සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවතිනවා.

ආශ්වාසය ගෙවුනට පස්සෙ එයා හොඳටම දන්නවා ඊට මොහොතකින් ආයෙ ප්‍රශ්වාසය පටන් ගන්නවා. එතකොට ප්‍රශ්වාසයේ හටගැන්මේ ඉඳලා, ආරම්භයේ ඉඳලා, මුල ඉඳලාම එයාගේ සති ධාරාව පවත්වනවා, අරමුණ දිගටම එකදිගටම. එතකොට කාලයක් මේක පුහුණු කරද්දි අරමුණ හටගන්නකොටම සතිය පිහිටුවන්න පටන් ගන්නවා නම් එතකොටත් ඇත්තටම ථීනමිද්ධයට, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයට, විචිකිච්ඡා නීවරණයට එන්න ඉඩක් නැතිව යනවා. ඇයි අර හටගන්න තැන ඉඳලා ගෙවෙන තැන දක්වාම අඛණ්ඩව සති ධාරාව දැන් එයා පවත්වන නිසා. එතකොට මෙන්න මේ කියන මෙනෙහි කිරීම කරන්න අපි ප්‍රමාද වුනොත් අරමුණ හටගන්නකොටම මෙනෙහි කරන්න ප්‍රමාද වුනොත් අපේ හිත විසිරෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ඉතින් මේකට තමයි එළඹ සිටි සිහිය කියලා කියන්නෙ. එතකොට මේ එළඹ සිටි සිහිය තිබුනොත් තමයි හරියටම අරමුණ හටගන්න තැන ඉඳලා අවසානයේ ගෙවිලා යන තැන දක්වා සතිය තියෙනවා නම් තමයි මේ අරමුණේ ලක්ෂණ ටික, පොදු ලක්ෂණ ටිකක් තියෙනවා හැම අරමුණකටම. ඒ ටික පේන්න ගන්නෙ. මොනවද ඒ පොදු ලක්ෂණ? අපි බණ පොතේ හැටියට දන්නවා, ඒ තමයි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන දේවල්. ඒවා පේන්න ගන්නෙ එතකොට. මේ පොදු ලක්ෂණ ටික පේන්න ගන්නවා.

ඒ ඔය මට්ටමට ආවට පස්සෙ ඇත්තටම අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ භාවනා කරන්න ඕන නෑ භාවනාව වෙනවා එතකොට. අමුතුවෙන් අපි කරන්න දෙයක් නෑ. ඒක ඔටෝ වෙමින් යනවා. එතකොට තමයි මේ අපි අරමුණු සම්බන්ධයෙන් අරගෙන තියෙන ඝන සංඥා ටික ටිකෙන් ටික කැඩිලා යන්න පටන් ගන්නෙ. මමත්ව මානසිකත්ව කැඩිලා යන්න පටන් ගන්නෙ. ඇත්තටම මෙතන මේ අපි හිතන විදියේ දෙයක් නෙවෙයි තියෙන්නෙ. වේගයෙන් කැඩි කැඩී බිඳි බිඳී යන ශක්තීන් ටිකක් පවතින්නෙ කියන එක අපිට පේන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මේ හුස්මක් විදියට, අපි ආශ්වාස හුස්ම විදියට දකින හුස්ම ඇතුලෙත් තව හුස්ම කැඩි කැඩී යන හුස්ම බර ගානක එකතුවක් මේ ආශ්වාසය කියන්නෙ. ප්‍රශ්වාස හුස්ම කෑලි කෑලි ගොඩක එකතුවක් ප්‍රශ්වාස හුස්ම විදියට දකින් හුස්ම ඇතුලෙත් තව හුස්ම කැඩි කැඩී යන හුස්ම බර ගාණක එකතුවක් මේ ආශ්වාසය කියන්නෙ. ප්‍රශ්වාස හුස්ම කෑලි කෑලි ගොඩක එකතුවක් ප්‍රශ්වාසය කියන්නෙ කියන එක එයාට පේන්න ගන්නවා. ඉතින් පේන්නෙ අර අරමුණේ මුල මැද අග වශයෙන් අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වන්න පුලුවන් වුනොත් තමයි ඒක පේන්නෙ. මුල, මැද, අග වශයෙන් දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. අන්න එතකොට මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයට හිත

පිටතට අරගෙන යන්න ඉඩක් ලැබෙන්නෙ නැතිව යනවා. විචිකිච්ඡා නීවරණයට එන්න ඉඩක් නැතිව යනවා. ථිනමිද්ධ නීවරණයට එන්න ඉඩක් නැතිව යනවා.

එතකොට ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න ඔබට තේරෙන්න ඕන, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයෙන් කරන්නෙ අපේ හිත අරමුණෙන් පිටත ලෝකයට අරන් යන එක. හැබැයි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයට අපි උත්තරයක් හම්බුනා නම් වෙන්නෙ හිත ඇතුලට ගමන් කරන එක. අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු අරමුණේ ඇතුලට ඇතුලට මනස කිඳා බහිනවා කියන එකේ තේරුම තමයි මම උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා, ථිනමිද්ධ නීවරණ වලට උත්තරයක් හොයලා තියෙනවා කියන එක. මගේ හිත උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා, ථිනමිද්ධ ආදී නීවරණ වලට යටවෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ හිත අරමුණෙන් පිට පැනලා. බාහිර ලෝකෙට යන්න පටන් ගන්නවා. ඔය සළකුණු දෙකෙන් තේරුම් ගන්න ඔබ නීවරණයට යටවෙලා ද ඉන්නේ, නැත්නම් නීවරණයට උත්තර හොයාගෙනද ඉන්නෙ කියන එක. ඉතින් මේ විදියට අපිට මේ හැකියාව ලැබෙන්න නම් අරමුණ ගොරෝසු ඕලාරික මට්ටමේ ඉඳලා ඒ කියන්නෙ පර්යංකයට ගිහිල්ලා භාවනාව පටන් ගත්තු මොහොතේ ඉඳලාම මෙනෙහි කිරීම කියන එක හරියට කරනවා නම් ඇත්තටම මේ නීවරණ කියන ඒවට එන්න ඉඩක් ලැබෙන්නෙ නැතිව යනවා. එතකොට අපි දැන් ගොරෝසු ඕලාරික මට්ටමේ ඉඳලම මෙනෙහි කරන නිසා අරමුණ සියුම් වෙද්දිත් හිත පිට පනින්න ඉඩක් එන් නෑ, මොකද දැන් මෙනෙහි කිරීමෙන් අපි ගානට මේකට පත්තියං වෙලා, සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වගෙන යන නිසා මුල ඉඳලම අපි සති ධාරාව අරගෙන එන හින්දා අර හිත පිටගියාට පස්සෙ සිහිය තියන්න පටන් ගන්නවාට වැඩිය මුල ඉඳලාම මෙනෙහි කිරීම කරගෙන ආවා නම් අපිට මේ නීවරණයට උත්තරයක් හොයාගන්න පුලුවන්.

ඉතින් විචිකිච්ඡා නීවරණය සම්බන්ධයෙනුත් ඔකමයි වෙන්නෙ. විචිකිච්ඡාව ගැන පොඩි විස්තරයයි කරන්න ඕන. විචිකිච්ඡාවටත් උත්තරේ අරකම තමයි. මෙනෙහි කරන එක. විචිකිච්ඡාව කියන එක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි, අපිට සැක සංකා පහළ වෙනවා මේ ක්‍රම සහ විධි ගැන. ඉතින් පොතේ දැනුම තියෙන අය දන්නෙ බුද්ධාදී අට තැන්හි සැකය ඇතිවෙනවා කියන එක. ඉතින් මිනිස්සු අපෙනුත් අහනවානෙ මේ හුස්මක් දිහා බලලා මේකෙන් කරන්න පුලුවන් දෙයක් තියෙනවාද, හුලං දිහා බලාගෙන ඉඳලා. මම දැක්කා වීඩියෝ එකකට මගේ කමෙන්ට් එකකුත් දාලා තියෙනවා, හුළං දිහා බලලා කොහොමද ඔක කරන්නෙ කියලා. ඒ සැක තියෙන්නෙ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය ගැන සැක එනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් ගැන සැක එනවා. ඇයි මේ එන්නෙ? ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දැකලා නැතිනිසයි. විචිකිච්ඡා නීවරණය ප්‍රහාණය වෙන්නෙ ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දැක්කහමයි. ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දකින්න බැහැ සුතමය ඥාණයෙන් සහ චින්තාමය ඥාණයෙන්. ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණයෙන් විතරයි. එතකොට සාමාන්‍යයෙන් ඔලමොල ගති වැඩි කෙනා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය පස්සට දාලා සුතමය ඥාණයයි, චින්තාමය ඥාණයයි ඉස්සරහින් දාගෙන ඔය කියන ප්‍රශ්න හදාගන්නවා.

හැබැයි මොලේ තියෙන කෙනා දන්නවා සුතමය ඥාණයෙන් සහ චින්තාමය ඥාණයෙන් මේ ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දකින්න බැහැ. ඒ නිසා එයා නිතරෝම සුතමය ඥාණය සහ චින්තාමය ඥාණය පිටිපස්සෙන් තියලා දෙවෙනි තුන්වෙනි තැනට තියලා එයා හැමවෙලේම ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය. එයා යම්කිසි දෙයක් ඇහුවත් හරි ඒක එහෙම වෙන්න පුලුවන්, හරි අපි කරලා බලමුකො, එතකොට අපිට අත්දකින්න පුලුවන්නෙ මේක. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙම මේක තමන් තුළින් දකින්න

කියලානෙ. එතකොට තමන්ටම මේ අත්දැකීමෙන් ආනිසංස, මේ experience විදිනකොට තමන්ටම විශ්වාසයක් එනවා. ඒ නිසා මේ කරලා බලන්නැති අයට තමයි ඔය ප්‍රශ්න ටික එන්නෙ. හොඳට මතක තියාගන්න ධර්මය සම්බන්ධයෙන් සැක පහළ වෙන්නෙ, මේ ක්‍රම සහ විධි සම්බන්ධයෙන් විවේචන එළියට එන්නෙ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගැන සංඝ රත්නය ගැන සීලය ගැන මේ දේවල් ගැන හිතට කුකුස් උපදින්නෙ, හේතුව ඒගොල්ලො ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවේ යෙදෙන් නෑ. ඒ ගොල්ලො ඉස්සරහින් තියන් ඉන්නෙ සුතමය ඥාණය සහ චින්තාමය ඥාණය. නමුත් ඒක නෙවෙයි ඉස්සරහින් තියන්න ඕන, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය. ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දකින්න ඕන. ඉතින් ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දකින්න නම් මේ අරමුණට සමීපව ළංවෙලා මෙනෙහි කරමින් අරමුණට සමීපව ලංවෙලා බලන්න ඕන. එතකොට ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් පෙනෙන්න ගන්නවා. මනස ටිකෙන් ටික අරමුණත් එක්ක ඇතුලාන්තයේ ගැඹුරකට යන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඇත්ත දැක්කහම අර කියන කුකුස් අර කියන සැක සංකා දුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපිට මේ කියන ක්‍රම වලදි අපිට තේරෙන්න ඕන මේ නීවරණ වලට ප්‍රධාන වශයෙන් උත්තරයක් එන්නෙ මේ අරමුණ හරියට මුහුණට මුහුණ දාලා මෙනෙහි කරන එක. මෙනෙහි කරලා අරමුණත් එක්ක වැඩිවෙලාවක් පවත්වන්න මනස උත්සාහ කරවන එක. ඒකෙන් තමයි නීවරණ වලට උත්තර එන්නෙ. මොකද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියලා තියෙන්නෙ නීවරණ පස් ආකාරයකට දකින්න. තියෙන නීවරණය දැකගන්න, නැති එක නැති බව දැකගන්න. ඒ විදියට මේ දකින්නයි ඕන. දැකලා අපි කළයුත්ත කරනවා නම් නීවරණ වලට උත්තරයක් එනවා.

ඉතින් නීවරණ කාණ්ඩය සම්බන්ධයෙන් දේශනා මෙතනින් අවසන් කරනවා. ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් මුණගැහෙමු ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ ඊළඟ කොටසත් එක්ක. තෙරුවන් සරණයි!

21) [සතිය හරහා මමත්වය දුරුවෙන හැටි | dissolving the ego | ධම්මානුපස්සනාව | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනාවේ ඊළඟ දේශනාව. අපි මේ වෙනකොට ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ කතා කරන්නෙ නීවරණ කොටස ඉවර කලා. අද අලුත් කොටසක්. ඒ තමයි ස්කන්ධ පබ්බය. ස්කන්ධ සම්බන්ධයෙන්, පඤ්චස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්නෙ. ඉතින් ඒක පඤ්චස්කන්ධය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක පොතේ දැනුම දන්න අය දන්නවා රූප, වේදනා, සංඥා, සංකාර, විඤ්ඤාණ කියලා. ඉතින් මේකෙ යථා ස්වභාවය දැන් මේ ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ ප්‍රධානම අර්ථය තමයි ධර්මතා, ධර්මතා වශයෙන් තේරුම් ගන්න එක, දකින එක. ඉතින් ධර්මතා ධර්මතා වශයෙන් දකින්න බැරි නිසයි අපි මේ උගුලකට අහුවෙලා ඉන්නෙ. ඉතින් රූප, වේදනා, සංඥා, සංකාර, විඤ්ඤාණ කියන ඒවා ධර්මතා. අපිට ඒ වුනාට පේන්නෙ ධර්මතා විදියට නෙවෙයි, ඝන සංඥාවකින්. මමත්වයෙන් සක්කාය දිට්ඨියෙන්, සත්ව පුද්ගල සංඥාවෙන්නෙ මේවා පේන්නෙ. එතකොට මේවා ඇත්තටම රූප වේදනා සංඥා සංකාර විඤ්ඤාණ කියන මේවා ධර්මතාමද, මේවායේ යථා ස්වභාවය මොකක්ද, මේවා නාමරූප වශයෙන් තියෙන නාමරූප විතරක්මද කියන එක දකින්නයි අපි මේ යන්නෙ. එතකොට මෙතනදි තමයි අපි ගොඩාක් වෙලාවට නාමරූප දෙක වෙන් කරගන්න හොඳ හැකියාවකට එන්නෙ.

ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේවා එක එක තැන්වල එක එක විදියට දේශනා කරලා තියෙනවා, ඒ එක එක චරිත වලට ගැලපෙන්න. ඉතින් අපිට සූතමය වශයෙන් මේවා දැනගෙන ඉන්න එක හොඳයි. මොකද යමක් තේරුම් ගන්න සහ කෙනෙකුට තේරුම් කරවලා දෙන්න. නමුත් අපිට මේක වටහාගන්න නම් පුහුණුවත් එක්කම මතුවෙන මතුවෙන විදියට යන එක තමයි හොඳම සාර්ථකම ක්‍රමය. එතකොට දැන් අපි මෙතන ස්කන්ධ වල පළවෙනි රූපයනෙ. රූපස්කන්ධය. ඉතින් මෙතනදි මුල් තැන දෙන්නෙ රූපය විග්‍රහ කරන්නෙ සතර මහා ධාතු ටික. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ කියන ධාතු ටික. ඉතින් මේවා හිතන්න බැරි තරම් වේගයකින් වෙනස් වෙන නලියන දඟලන වේග ටිකක් තමයි මේවා. ඒ නිසා තමයි අපි ඒවට රූප කියලා කියන්නෙ. ඉතින් දැන් මේක විද්‍යාවෙන් ගත්තත් විද්‍යාවෙන් වුනත් හොයාගෙන තියෙනවා යම්කිසි පරමාණුවක අස්සෙ තියෙන පුංචි පුංචි දේවල් ඉලෙක්ට්‍රෝන නියුට්‍රෝන වගේ දේවල් අධික වේගයෙන් වැඩ කරන වේග ධාරාවක් ශක්ති කදම්භයක් විතරයි තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒගොල්ලො හොයාගන්න කලින් මේක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලා. මේ හැම දේකම ඇතුලට ඇතුලට ගියහම වේගයෙන් වැඩ කරන ශක්තියක් විතරයි තියෙන්නෙ. නලියනවා, දඟලනවා, වෙනස් වෙනවා, ඒකයි මේවට රූප කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් දැන් මේ රූපස්කන්ධය කියන එකේ රූපයේ අපි ප්‍රධාන වශයෙන් විග්‍රහ කරන්න ගන්නෙ සතර මහා ධාතුනෙ. එතකොට මේ සතර මහා ධාතූන්ට වෙන් වෙලා ඉන්න බැහැ. මේ හතර අපි දැන් විස්තර කරනකොට සූතමය වශයෙන් තේරුම් ගන්න යද්දින් මේවා වෙන් කරලා කියනවා. කිව්වට මේ හතර දෙනාට කවදාවත් තනි තනිව පවතින්න බෑ. එහෙම විද්‍යමාන වෙන්න බැහැ. ඕනම පුංචිම පුංචි අංශුවක් ගත්තත් එතනත් මේ හතරදෙනා එකට තමයි වාසය කරන්නෙ. තනිව වෙන් වෙලා ඉන්න බැහැ. හතර දෙනා එකටයි වාසය කරන්නෙ. එතකොට අපි දැන් මේ යථාර්තය මෙතන තියෙන්නෙ මේ රූපය කියන්නෙ මේ ධාතූන්ගෙන් හැදුනු දෙයක් කියන එකනෙ අපි දැන් මේ දකින්න යන්නෙ. ධර්මතාවයක් තියෙනවා කියන එක. ඉතින් ඒකට තමයි අපි මේ සක්මන, පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් සතියත් එක්ක මේ ගලපගෙන යන්නෙ මේ සක්මනකදි දකුණ වම කියද්දි පර්යංකයේ හුස්මක් එක්ක හෝ පිම්බීම හැකිලීමක් එක්ක හෝ වේදනාවක් එක්ක ඉද්දි එදිනෙදා වශයෙන් වැඩ කරද්දි මෙතන තියෙන්නෙ ධාතු ශක්තීන් ටිකක් කියන එක තමයි අපි මේ දකින්න යන්නෙ. ඉතින් ධාතු මනසිකාරය හරහා තමයි මේක ගැඹුරකට යන්නෙ.

ඉතින් මෙතනදි දැන් අපි මතක ඇති දේශනා මාලාවේ මුල ඉඳන් අහගෙන ආපු අය දන්නවා, පුහුණුවේ යෙදුනු අයත් දන්නවා අපි කායානුපස්සනා කොටසේදිත් මේ ධාතු මනසිකාර කොටසට තමයි අපි ළං වෙන්නෙ කායානුපස්සනා කොටසේදි. එතකොට අපි මේ හුස්මක් අරගෙන ඒක දිහා බැලුවත් සක්මනකදි දකුණ වම බැලුවත් ධාතු ගුණ තමයි ඉස්මතු වෙන්නෙ. එතකොට කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා ධම්මානුපස්සනා කොටසට එනකොට මේ ගැඹුරකට යන්නෙ තවත්. එතකොට යන්න මේක විශ්වාසයෙන් කරගෙන යන්න හොඳට අපේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික ශ්‍රද්ධා විරිය සති සමාධි ප්‍රඥා කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික වැඩිලා තියෙන්න ඕන. එහෙම නැතිවුනොත් අපිට මේක කරගෙන යන්න බැහැ. ශ්‍රද්ධාව තිබ්බෙ නැත්නම් සැක පහල වෙනවා, වීර්යය තිබ්බෙ නැත්නම් කම්මැලිකම එනවා, ඔය විදියට මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික අර කායානුපස්සනාවේ ඉඳලා මේ මොහොතට එනකොට යම් මට්ටමකට පරිණත වෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට තමයි අපිට මේක තවදුරටත් ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් ශ්‍රද්ධාව තියෙන්නෙ වෙන මොකකටවත් නෙවෙයි, විශ්වාසයෙන් මේක කරගෙන යන්න ඕන. තල්ලුවක් තියෙන්න

ඕන. අපි තාම ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳලා නෑ. ඒ නිසා මේක විශ්වාස කරනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ වචනයේ මෙහෙම එකක් තියෙනවා කියලා. අපි ගිහිල්ලා බලමු, කරලා බලමු කියලා විශ්වාසයෙන් යන්න තමයි අපිට මේ ශ්‍රද්ධාව කියන එක ඕන. ඒ ඉන්ද්‍රිය ධර්මෙ ඕන. නැත්නම් අපි ඉපදෙනකොටම මේ අවබෝධය ඇතිව එන්නෑනෙ. එහෙම ශ්‍රද්ධාව නොතිබුනොත් අපිට කවදාවත් මේක ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් අත්දකින තැනට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙත් නෑ.

ඉතින් මේ කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා මේ මොහොතට එනකල් අපි යම් මට්ටමකට මේක කරලා බලලා දැන් ආනිසංසත් භුක්ති විඳලා තියෙන්නෙ. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කොටස වශයෙන්. එතකොට ඒ ආනිසංසත් එක්කම තමයි අපිට මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩෙන්නෙ. ශ්‍රද්ධාව පවා වැඩෙන්නෙ. ඒකයි කියන්නෙ මේක මේ අහපු පමණින් කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. සැක එන්නේ ඒකයි මිනිස්සුන්ට ඒකයි, ප්‍රශ්න එන්නෙ ඒකයි, විවේචන එන්නෙ ඒකයි, මොකද කරලා බලන්නෙ නෑ. බැලුවා නම් තමන්ටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් මේකෙ රහ අඳුනන්න පුලුවන්, ආනිසංස දකින්න පුලුවන්, එතකොට කවුරු කිව්වත් එකයි, නැතත් එකයි, මේක තමන් තුළින් අත්දැකලානෙ තියෙන්නෙ. තමන් දන්න නිසා ඔන්න අපිට වැඩි වැඩියෙන් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවෙනවා. ඒ කියන්නෙ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හොඳට මෝරනවා. එතකොට මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදි මේ රූපස්කන්ධය පතුරු ගහලා බලන්න යන වැඩේ එයා ලොකු ගැම්මකින් තමයි කරන්නෙ. මොකද දැන් එයා හොඳ පන්නරයක් හදාගෙන තියෙන්නෙ, කවුරුවත් කියනවට නෙවෙයි, එයා අත්දැකලා තමයි මේ වැඩේ කරන්නෙ.

ඉතින් මේ මට්ටමට ආවට පස්සෙ කියන්නෙ මේ විදියට මේ වැඩ ටික කරගෙන යන්න, ඇත්තටම සුතමය ඥාණයත් ඕන. සුතමය ඥාණ කියන්නෙ අර අනං මනං විකාර කියවන ධර්මය නෙවෙයි. මේ කරන වැඩේට අදාළ ධර්මයක් අපිට ඕන. නැත්නම් මේ පින් කරලා දිව්‍යලෝකෙ යන බණයි, ඒක නෙවෙයි මේ කියන්නෙ. අපිට ඕනෙ මේ කරගෙන යන පුහුණුවට අදාළ මේ වැඩේ මොකක්ද කියන එක ගැන සුතමය ඥාණයක් තියෙන්න ඕන. එතකොට තමයි මේ දෙක එකට කනෙක්ට් වෙලා අපිට ඉස්සරහට කරගෙන යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් පොඩ්ඩක් ඉවසීමෙන් අහන්න මේ සරල තැන ඉඳලා මේක කතා කරගෙන යන්නෙ, සමහරවිට වීඩියෝ එක දිග වෙයි.

ඉතින් අපි මුලින්ම උපදෙස් දෙනවා සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් මේ වැඩ කරගෙන යද්දි අපි හිතමු පර්යංකය කියලා. පර්යංකයට ගියාම අපි ඉස්සෙල්ලාම කියන්නෙ මේ කයට අවධානය අරගෙන ප්‍රකට වෙන ප්‍රකට අරමුණක් තෝරගන්න කියලා අපි කියන්නෙ. අපි කයට අවධානය අරගෙන කයේ දැනෙන්නේ මොනවද කියලා බලද්දි ඒවා අතර හොඳට පැහැදිලිව ඉස්මතු වෙලා දැනෙන දෙයක් තියෙනවා නම් අන්න ඒක තෝරගන්න. ඒක හුස්ම වෙන්න පුලුවන්, එක්කො පිම්බීම හැකිලීම වෙන්න පුලුවන්, සමහරවිට සිතුවිල්ලක් හරි වෙන්න පුලුවන් ප්‍රකට වෙනවා. මේ හැමදේම අරමුණක්. නමුත් අපි දැන් මේ නාමරූප දෙකෙන්; නාම රූප කියලා දෙකක් තියෙනවා. ඒ දෙකෙන් අපි රූප කොටසට මුලින්ම ගන්නෙ රූපය නාම කොටසට වැඩිය ඕලාරිකයි, ගොරෝසුයි, ප්‍රකට වෙලා අපිට දැනෙන නිසා. ඉතින් ඒ නිසා තමයි අපි ගොඩක් වෙලාවට හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම වශයෙන් මේ එකක් තෝරගන්න කියන්නෙ. එතකොට ඒකටත් අදාළ වායෝ ධාතුව, සාමාන්‍යයෙන් අපිට වායෝ ධාතුව ලේසියෙන්ම ප්‍රකටම අහුවෙනවා.

ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ ආනාපානසති භාවනාව කියන එක මේ හුස්මත් එක්ක සිහිය තියන්න මේ නිකම්ම උන්වහන්සේ කිව්වා නෙවෙයි. අපිට ඉතා ප්‍රකටව

ඉතාම ලේසියෙන් අල්ලගන්න පුලුවන් ධාතුවක් ඒක. හුස්ම වැදෙන තැන, හුස්ම වැදෙන එක අපිට ප්‍රකටව දැනෙනවා. එතකොට සමහර වෙලාවට අපි හුස්ම ගන්න ශ්වසන පද්ධතියේ හුස්ම දැනෙන වැදෙන ඕනම තැනක් අපිට හොයාගන්න පුලුවන්, එක්කො නාසයේ අග, එක්කො උඩුතොලේ, එක්කො බඩ පිම්බෙන හැකිලෙන එක. මොකක් හරි අපිට මේක හොයාගන්න පුලුවන්, හොඳට හුස්ම වැදිලා යන හැටි අපිට දැනෙනවා. එතකොට මේ හුස්ම හොඳට වැදිලා යනවා දැනෙන්නෙ ඒකෙ හුස්මම විතරක් නෙවෙයි, පඨවි ධාතුවට අදාළ කොටස් ටිකත් තියෙන නිසා අපිට ඒ ස්පර්ශයක් දැනෙන්නෙ. ඒකයි කිව්වෙ කලින්ම ධාතූන්ට වෙන් වෙන්ව ඉන්න බැහැ, ඒගොල්ලො එකට ඉන්නෙ කියලා. එතකොට හුස්ම වැදෙන තැනක් අපිට දැනෙනවා. ඊටපස්සෙ හුස්මෙ සීතල උණුසුමක් දැනෙනවා, ඒ තමයි තේජෝ ධාතුව. ඊටපස්සෙ කාලයක් මේක පුරුදු කරනකොට ආපෝ ධාතුවේ තියෙන ආබන්ධන ගතිය තේරෙනවා, ඒක ලේසියෙන් තේරෙන්නෙ නෑ, කාලයක් ගියාම තමයි සූතමය ඥාණයත් එක්ක ඒක ගලපලා ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඒ නිසා මුලින්ම අපි මේ පඨවි තේජෝ වායෝ කියන ධාතු ටිකත් එක්ක තමයි ඉස්සරහට යන්නෙ. ඉතින් ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික අපි මේකත් එක්ක සතිය පවත්වගෙන යද්දි හුස්ම ගෙවෙනවා දැනෙනවා, හුස්ම නොදැනී යන තැනට එනවා, නොපෙනෙන තැනට එනවා, ඉතින් දිගින් දිගටම බලද්දි ඔබට තේරෙයි හරියට මේ හුස්මට අවධානය තියාගෙන මේ ලක්ෂණ දකිමින් හුස්මට සමීපව බලද්දි හුස්මයි ඒක බලන හිතයි අතර තියෙන පරතරය ගොඩාක් ලංවෙලා හුස්මයි බලන හිතයි දෙක එකක් වගේ දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අපි හුස්මට ඒ තරම්ම ඇලිලා ඉන්නෙ. ඒ තරම්ම මනසින් ලංවෙලා ඉන්නෙ. ඇලිලා කියන වචනෙ වැරදියට ගන්න එපා මේ රාග නිශ්‍රිත ඇලීමක් නෙවෙයි. හුස්මට ඒ තරම්ම මනසින් සමීප වෙලා ඉන්නෙ. හටගන්න තැන ඉඳලාම අවසානයේ නිරුද්ධ වෙලා යන තැන දක්වාම සමාන්තරව දිවෙන රේල්පීලි දෙකක් වගේ අවධානෙන් ඉන්නෙ. එතකොට හුස්මයි බලන හිතයි දෙකම එකක් වගේ දැනෙනවා.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී අපිට හුස්මේ ලක්ෂණ වැඩියෙන් පේනවා. ගොඩාක් හුස්මෙ තොරතුරු අපිට හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. සමහර වෙලාවට ඒ සංසිදීමත් එක්ක මුළු කයේම දේවල් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. කයේ එක එක විපරිණාමයන් හටගන්න එක එක වෙනස්කම් හොඳට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. නමුත් අපි කරන්නෙ කයේ දැනෙන දේවල් වලට යන්නෙ නැතිව අපි බලන්නේම ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණේ මොන විපරිණාමයක් වුනත් අපි ඒකත් එක්කම ඉන්න තමයි මුලින් උත්සාහ කරන්නෙ. හුස්ම එක්කම ඉද්දි අපි අර කයේ තැන් තැන් වලට යන්නෙ නැතිව හුස්මේ මොන විපරිණාමයක් වුනාද, ගෙවිලා යන එක දිහා බලන් ඉද්දි මේ ධාතු ගුණ හරහා අපේ මනස සියුම් තැන් දක්වා ඉතාම ගැඹුරකට යන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් දැන් අපි මේ බල බලා ඉද්දිම, දැක දැක දැන දැන ඉද්දිනෙ හුස්ම ගෙවෙන්නෙ. ඉතින් අපි මේ බලන්නෙ ඕලාරික ගොරෝසු හුස්මත් එක්ක ඉන්න පුලුවන් වගේම, හුස්ම ගෙවිලා යද්දි, හුස්ම නොදැනී යද්දි, හුස්ම දැනෙන් නැතිව තියෙද්දිත් ඒ මොහොතෙත් අර විදියටම අපිට ඉන්න පුලුවන්ද කියලා බලන්නයි මේ යන්නෙ. එතකොට අපි කරන්නෙ මේ විදියට මේ හුස්මේ ස්වභාව ධාතු ලක්ෂණ පෙනෙද්දි ඒවට බාධා වෙන විදියට මොනවා ආවත්, සද්ද ආවත්, වේදනා දැනුනත්, ඇඟේ වෙනස්කම් දැනුනත්, සිතුවිලි ආවත්, සමහරවිට නීවරණ ධර්ම මෙතෙනදි මතුවෙලා එනවා අපි ඒවා ආවත් අපි කරන්නෙ ඒවා මෙනෙහි කරලා ඒක අතහැරලා පුලුවාන් තරම් හුස්මත් එක්ක තමයි අපි ගණුදෙනු කරන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට අපිට මේ ධාතු ගුණ ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික ඉස්මතු වෙලා පෙනෙද්දි හුස්ම සම්බන්ධව, ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික අර ප්‍රඥප්ති ධර්ම මනසින් ගැලවිලා පරමාර්ථ

ධර්ම අපේ මනසට පේන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ හුස්ම කියන එක දෙකට වෙන් කරන්න බැරි තැනුත් එනවා. මෙනෙහි කරගන්න බැරිවෙනවා. හුස්ම කියන එක හුදු දැනීමක් විතරක් කියලා දැනෙන තැනට එනවා. එතකොට ගොඩාක් වෙලාවට වෙන්නෙ අර සත්ව පුද්ගල සංඥාවලින් අපි ඝන සංඥාවෙන් අල්ලපු සංඥා ටික ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික දුර්වල වෙන්න පටන් ගන්නවා. ටිකෙන් ටික පරමාර්ථ ධර්ම පැත්තට අපේ මනස නැඹුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මෙතනදිත් සිද්ධ වෙන විශේෂ දෙයක් තියෙනවා, සමහර යෝගීන්ට මේ හුස්ම එක්ක එක දිගට ඉඳලා හුස්මේ ගෙවීම තියෙන තැන හුස්මේ නොදැනෙන මට්ටමටත් අපි අවදියෙන් ඉන්නකොට ධාතූන් එක එක ධාතූන්ගේ ගුණ විශාල වශයෙන් විශාල වේගයකින් විශාල තීව්‍රතාවයකින් ප්‍රකට වෙලා දැනෙන්න ගන්නවා සමහරුන්ට කකුලෙන් උණුවතුර ගලන්නා වගේ රස්නයක් එනවා. ඇඟේ තද කිරීම් එනවා, බරවීම් එනවා, ඇඟ පැද්දෙන්න ගන්නවා, එහෙට මෙහෙට ඇඹරෙන්න ගන්නවා, වැනෙන්න ගන්නවා ඒ අර සමහරුන්ට දාහ ගතිය එනවා දරාගන්න බැරි. මේ එන්නෙ අර ධාතු ගුණ වේගයෙන් ඒ කියන්නෙ එක ධාතුවක ස්වභාවයක් අනිත් ඒවා ඔක්කොම යට කරගෙන ප්‍රකට වෙලා එළියට එන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේ වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා යෝගාවචරයා දන්නෙ නැත්නම්, මේ ධාතු ගුණයක් තමයි ප්‍රකට වුනේ කියලා ඒක ධාතු ගුණයක් වශයෙන් දැකගන්න බැරිවුනොත් යෝගාවචරයා ගොඩාක් එන්න ඒකට බයවෙනවා. චුරු චුරු ගානවා. තමන් ඒ කියන්නෙ කය නිකං පිස්සු වැටිලා වගේ පටන් ගන්නවා මේ ධාතු ගුණ එළියට එනකොට. ඉතින් මේකට සුතමය ඥාණය තිබිලා කමටහන ශුද්ධ වුනොත් තමයි යෝගාවචරයාට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

මේකෙ දැන් ගොඩක් අය අහන්නේ මේක වෙන එක හොඳයි ද නරකයි ද, වැරැද්දක්ද, මේකෙ හොඳ නරකක් කියන්න බෑ. මොකද මේ ධාතු ගුණයක්නෙ එළියට එන්නෙ. ධාතු ගුණ වල හොඳ නරක එකක් නෑ. එතකොට අපි මෙතෙන්දි වෙන්නෙ මේ ධාතූන්ගේ ස්වභාව දකිද්දි ඒ ධාතුවලට අදාළව, නියාමනයට අදාළව එක එක ධාතුව ගුණ එළියට ප්‍රකට වෙනවා. අපිට ඕන ඕන එක ප්‍රකට කරන්නත් බැහැ. අපිට ඕන විදියට ඒක නැති කරන්නත් බැහැ. අපිට තියෙන්නෙ හටගන්න මතුවෙන එක දැනුවත්ව අර හුස්මේ ගෙවීයාමට අවදිය තියාගෙන ඉන්න පුලුවන්ද කියලා බලන එකයි. ඉතින් ගොඩක් වෙලාවට මෙතෙන්දි වෙන්නෙ, ඝන සංඥාව එක ඒකකයක් විදියට තිබුනු සිරුර, එක ඒකකයක් විදියට කැඩිලා හුස්ම, ගිහිල්ලා ඉවුරක් මේකෙ වේගයක් විතරයි තියෙන්නෙ කියන එක අපේ මනසට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. සන්තතියක් විතරයි තියෙන්නෙ, ශක්ති ප්‍රවාහයක් විතරයි තියෙන්නෙ කියන එක අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. ඝන සංඥාව බිඳෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒකට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම කියන උපමාවක් තියෙනවා, අපි ගමනක් යද්දි පාරේ ඈත හරහට ලණුවක් වැටිලා තියෙනවා වගේ පේන්න පුලුවන්, කෝටුවක් වැටිලා තියෙනවා නම් පේනවා, එතකොට අපි ලණුවක්දෝ, කෝටුවක්දෝ කියලා ළඟට ගිහිල්ලා බැලුවම පේනවා තව ටිකක් ලංවුනොත් පේනවා , මේ කූඹි පේලියක් යන්නෙ. තව ටිකක් ළංවුනොත් පේනවා මේ කූඹි පේලියක් යන්නෙ. ඒක ඝනව බැඳුනු ලණුවක් හෝ කෝටුවක් නෙවෙයි. මේක දඟලනවා, නලියනවා, නිතර නිතර වෙනස් වෙනවා. එක විදියේ කූඹියෝ දෙන්නෙක් එතන නැහැ. වේගයෙන් වෙනස් වෙන ටිකක් තමයි තියෙන්නෙ කියලා පේනවා. ඉතින් ඒක පේන්නෙ සමීප දර්ශනයකට ආවොත් විතරයි. ළංවෙලා බැලුවොත් විතරයි.

ඒ නිසයි අපි කියන්නෙ ඔබ පර්යංකයේ ඉස්සරහින් තියාගන්න මූලික අරමුණට හුස්මට ඔබ සමීප වෙන්න ඕන, ගොඩාක් ළංවෙන්න ඕන. ළංවෙලා බැලුවොත් තමයි ඔබට මේ

ධාතු ගුණ ටික ඉස්මතු වෙලා පේන්න පටන් ගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ විද්‍යාව පැත්තෙන් ගත්තොත් එකම පරමාණුවක් ඇතුලේ වේගයෙන් කරකැවෙන අංශු අතිවිශාල ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. ඉතින් එතන විශාල වේග ධාරාවක් තමයි තියෙන්නෙ. ඒක අපිට පේන්න ගන්නවා. ඉතින් මේ හුස්ම කියන එක තුළත් තියෙන්නෙ ශක්ති ටිකක් විතරයි, අපිට ඒක පේන්න ගන්නවා. නමුත් මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නෙ තමයි පෙනෙද්දි නිත්‍ය සංඥාව වැඩි අයට, ආත්ම දෘෂ්ටිය වැඩි අයට බය වෙනවා. ඒගොල්ලො තැතිගන්නවා. මමයා නැතිවෙන්න පටන් ගන්නකොට එයාලට හරි අමාරුයි. ආයෙත් මේ මමයා කියන එක, මමත්වය කියන එක ඇඳලා ගන්න දඟලනවා. ඉතින් කෑලි කෑලි වෙන්වෙලා තමයි එයාලට පේන්න පටන් ගන්නෙ එතනදි. ඒක ඝනයක් විදියට පේන්නෙ නැහැ. ඉතින් මේ විදියටම තමයි කායානුපස්සනා කොටසේදී මේ පර්යංකයේ සක්මනේ හුස්ම සහ යටිපතුලට අවධානය දීලා කරගෙන යද්දි මේ විදියට ධාතු ගුණ ප්‍රකට වෙනවා.

ඉතින් ඔය විදියටම තමයි වේදනාවක් ආවොත් එහෙමත්, ඒ වේදනාවටත් අපි සතිය තියන්න කියලා බලන්නෙ, වේදනාවෙත් මේ ඒක ඝන වේදනාවක් නෙවෙයි තියෙන්නෙ. පුංචි පුංචි වේදනා ගොඩක එකතුවක් තමයි එතන තියෙන්නෙ කියලා පේන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට වෙන්නෙ අර වෙන් කරලා බලනකොට ඒකෙ තියෙන බලය විනාශ වෙලා යනවා. එතකොට ඇත්තටම මේ වේදනා එක වේදනාවක් අස්සෙ අපිට තියෙන පුංචි පුංචි වේදනා කෑලි ටික දකින්න පුලුවන් වුනාම රිදුම නැතිව යනවා, කැක්කුම නැතිව යනවා. වෙන් වෙනකොට ඒවායේ බලය නැතිව යනවා. ඉතින් මේක දකින්න වේදනාවක් එන්න ඕන. වේදනාවක් එන්නෙ නැතිව අපිට මේක දකින්න බැහැ. ඉතින් මේ විදියට මේක තේරුම් ගත්තහම මේ විදියට රූපාරම්මණ එක්ක, අපි මේ රූපය ඉස්සරහින් තියාගෙන කටයුතු කරගෙන යද්දි මේ ධාතු ගුණ ඉස්මතු වෙනකොට අපි කාලයක් මේක පුහුණු කරද්දි අත්දැකීම් එද්දි තේරෙනවා මේ ලෝකෙ ධාතු ගුණ වලින් තොර කිසිම දෙයක් නැහැ කියලා. කිසිම රූපයක් නැහැ, වෙන කිසිම අර්ථයක් දෙන්න පුලුවන්, ජීවයක් දෙන්න පුලුවන්, සතෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්න කිසිවක් නැහැ, සියල්ල ධාතූන්ගේ එකතුවකින් සංකලනයකින් හැදිච්චි දේවල් විතරයි කියන එක වැටහෙන්න ගන්නවා, දැනෙන්න ගන්නවා. ඉතින් එතෙන්ට එන්න තමයි අපි මේ එක දිගටම අතනෑර මේක පුහුණු වෙන්න ඕන.

එතකොට මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට එනකොට රූපය සම්බන්ධයෙන් ගැඹුරකට මේ ධාතු ගුණ වශයෙන් අත්දකින්න යනකොට අපිට මේ සත්ව පුද්ගල සංඥාව බරපතල වශයෙන් අර කායානුපස්සනා කොටසට වැඩිය කැඩෙන්න බිඳෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් දැන් අපි මේ අද කතා කරන්නෙ රූපස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන්නෙ. ඔය විදියට තමයි ඉතුරු ස්කන්ධ සම්බන්ධයෙනුත් අපි වැටහීමට යන්නෙ. නමුත් මේ රූපස්කන්ධයට අදාළ කොටසේදී අපි තේරුම් ගන්නෙ මෙහෙමයි, මේකෙ සන්තතියක් තියෙනවා, වේගයක් තියෙනවා, ශක්ති ධාරාවන් ටිකක් තියෙනවා, මේකෙ ජීවයක් සහිතව සත්ව පුද්ගල සංඥාවෙන් ගන්න දෙයක් නැති බව වැටහෙනවා. ඉතින් මේක දැක්කහම සක්කාය දිට්ඨිය ටික ටික බිඳෙන්න පටන් ගන්නවා. ජීවයක් නෑ කියන එක දැනෙන්න ගන්නවා. එතකොට මේක දැක්කා නම් කවුරුවත් ඇවිල්ලා කියලා දෙන්න ඕන නෑ, මේක අනිත්‍යයිනෙ, මේක අනාත්මයිනෙ කියලා. මේක මුමුණ හිත හිතා සජ්ඣායනා කර කර ඉන්න ඕනත් නෑ, මොකද දැන් අපි දැකලා තියෙන්නෙ. එතකොට මේ මට්ටමට ආවට පස්සෙ ගොඩක් වෙලාවට මම මේ පොතේ තියෙන විපස්සනා ඥාණ අනම් මනං එක්ක කතා කරන්නෙ නෑ, ඒක දැම්මම මිනිස්සු ලණු කන නිසා. ඉතින් මේ මට්ටමට ආවට පස්සේ මේක වශී කරාම ඒ මනුස්සයා සක්මනකට ගියත්, පර්යංකයට ගියත්, එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියෙන

වෙලාවෙත් එයාට ධාතු ගුණ තමයි ප්‍රකට වෙලා පේන්නෙ. අර ඝන සංඥාවෙන් නෙවෙයි එයා දේවල් අල්ලන්නෙ. ඒක මනසට පුදුම සහනයක්. මොකද අපි මේ යන්නෙ ධර්මතා ධර්මතා වශයෙන් දකින්නනෙ. ඒක දකින්න බැරි නිසානෙ මේවා සත්ව පුද්ගල වශයෙන් ජීවයක් තියෙන ඒවා වශයෙන් දෙයක් වශයෙන් ගන්න හින්දානෙ මේ ඔක්කොම ප්‍රශ්න ටික තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ ඇත්ත පේන්න ගන්නවා.

ඉතින් එතෙන්ට එන්න තමයි අපි මේ සතිය හරහා මුලින්ම මේක පොඩි බබෙක් වගේ සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියාගෙන යන්න, ඔබ මූලික අරමුණකට, වර්තමානේ කරන වැඩේට අවදානය තියලා බලන්න මොනවද දැනෙන්නේ කියලා බලන්න කියන්නෙ ඔන්න ඔය නිසයි. දැනෙන දේවල් දකින්න, ඇත්තටම දකින්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි හරියට බැලුවොත් ධාතු ගුණ ටික තමයි ඉස්මතු වෙලා එන්නෙ. ධාතූන්ගේ ගුණ ටික, ස්වභාව ටික අපිට ඉස්මතු වෙලා එනවා පඨවි ධාතුවේ ගුණ ටික, ආපෝ ධාතුවේ ගුණ ටික, තේජෝ ධාතුවේ ගුණ ටික, වායෝ ධාතුවේ ගුණ ටික ඉස්මතු වෙලා පේන්න ගන්නවා, දැනෙන්න ගන්නවා. එච්චරයි තියෙන්නෙ මේකෙ වෙන මොකුත් නෑ කියලා පේන්න ගන්නවා. ඔය ටික වශී වෙන්න ඕන. ඕනම අරමුණක ඕනම තැනක අපිට දකින්න පුලුවන් මට්ටමට වශී වෙන්න ඕන. වශී වෙන්න නම් නැවත නැවත පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන. ඉතින් ඔය විදියට තමයි මේ රූපය කියන එක තුළ තියෙන්නෙ හුදු ධාතු ස්වභාවයක් විතරයි කියන එක දකින එක තමයි ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අපි මේ ධර්මතාවයක්, ධර්මතාවයක් වශයෙන් තේරුම් ගන්න යනවා කියලා කියන්නෙ. එතෙන්ට එන්න තමයි අපි මේ තාක් කායානුපස්සනාවෙ ඉඳලා හිමින් හිමින් මේක පුරුදු කරගෙන ආවෙ.

ඉතින් අද දේශනාව මෙතනින් ඉවරයි. ඉතින් මං හිතනවා කරුණු යමක් තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්න ඇති කියලා. අපි ඊළඟ කොටසින් නැවත හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

22) වේදනාස්ඛන්ධය යට සැඟවුණු කෙලෙස් නැසීම | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අපේ ස්කන්ධ පඤ්චකය ගැන කතා කරන්නෙ ගිය වීඩියෝ එකකින් කතා කලා. ඉතින් අද එහි දෙවෙනි කොටස වේදනාස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන්. ඉතින් අපි මේ ධාතු කොටසේ මේ ස්කන්ධ පඤ්චකයෙන් කරගනෙ යන්නෙ මේ දැන් තේරෙන්න කිව්වොත් රූපය දැනගන්නවා රූපයේ ඇතිවීම, රූපයේ නැතිවීම දකිනවා. වේදනාව දකිනවා, වේදනාවේ ඇතිවීම දකිනවා, වේදනාවේ නැතිවීම දකිනවා ඔය විදියට තමයි අපි මේක ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් තේරුම් ගන්න යන්නෙ. ඉතින් මේ ස්කන්ධ පඤ්චකයේදී මේ පඤ්චස්කන්ධය කියන එක නාමරූප වශයෙන් දෙකට බෙදිලා තියෙන දෙයක්. ඉතින් අපි ඒකේ රූප කොටස තමයි කලින් කතා කලේ. නාමස්කන්ධයට අයිති කොටසින් මුලින්ම අපි කතා කරන්නෙ වේදනාව සම්බන්ධයෙන්. ඉතින් මේක අපි වේදනානුපස්සනා කොටසේදිත් යම්කිසි මට්ටමකට පුහුණු කලා අපි ඒ ගැන වෙනම වීඩියෝස් කරලා තියෙනවා බලන්න පුලුවන්. එතකොට අපි දැන් මෙතනදි අපි ඒ වේදනානුපස්සනා කොටසේදී කතා කලේ අර සැප වේදනාවේ සහ දුක්ඛ වේදනා උපෙක්ෂා වේදනාවේ සැප දුක් මොනවද කියලා අපි ඒ සම්බන්ධයෙන් කතා කලා.

එතකොට දැන් මෙතනදි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී මේක පුහුණු කරපු නැති, ඒ කියන්නෙ බණ පොතේ වචනයෙන් කිව්වොත් අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා කියන එක. ඒ

කියන්නෙ මේක පුහුණු කරලා නැති, තේරෙන වචනෙන් කිව්වොත් මේක පුහුණු කරලා නැති කෙනා. එයාට දුක්ඛ වේදනාවක් ආවොත්, වේදනාත්‍රයෙන් දුක්ඛ වේදනාව ආවොත් එයා කරන්නෙ ශෝක කරනවා, හිත් තැවුල් ඇති කරගන්නවා, කලන්තේ හැදෙනවා, ඉහ අත බැඳගෙන අඬනවා, වැළපෙනවා ඔහොම දේවල් තමයි ඒ ගොල්ලන්ට වෙන්නෙ. මේක පුහුණු නොකරපු කෙනාට. එතකොට ඒ නිසා යමෙක් යම් දෙයකට ශෝක කරනවා නම්, ඉහ අත බැඳගෙන අඬනවා නම්, කලන්තෙ හැදෙනවා නම්, වැළපෙනවා නම් එතන වැඩ කරන්නෙ පටිගය. කියන්නෙ ද්වේශය කියන එක තේරුම් ගත්තහම අනුසය වශයෙන් ගත්තොත් පටිග අනුසය තමයි වැඩ කරන්නෙ. එතකොට අර අපි ශෝක කිරීම, කලන්තෙ හැදීම, ඉහ අත බැඳගෙන අඬන ඒවා උදව්වක් වෙනවා පටිගානුසය වැඩෙන්න. ඒකට උපමාවක් කියනවා, මට මතකයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා අපේ කකුලේ උලක් ඇනුනොත් ඒක ස්වභාවිකව ඇනුනු උලක්, ඒකෙ වේදනාවක් තියෙනවා. ඒ උල උඩින් තව උලක් ඇනුනොත් මොකද වෙන්නෙ, උල දෙගුණ තෙගුණ වෙනවා.

අන්න ඒ වගේ තමයි ස්වභාවයෙන් හටගන්න දුක්ඛ වේදනාවෙන් අපිට දුකක් තියෙනවා. ඒකට අපි ශෝක කිරීමක්, කලන්තෙ හැදෙනවා, දුක් පීඩා ගන්නවා, ඉහ ඇත බැඳගෙන අඬනවා, වැළපෙනවා නම් අර දෙවෙනි උල ඇන්නා වගේ. එතකොට වෙන්නෙ දුක් දෙකයි. එකක් වෙනුවට දුක් දෙකක්. ඇයි මේ දෙවෙනි උල ඇනෙන්නෙ, දෙවෙනි දුක එන්නෙ, අපි මේක පුහුණු නොකරන තාක් කල් ඒක එනවා. ඒක පටිගයට අත්උදව් දෙනවා. ඉතින් අපි හිතනවා ඇත්තටම දුකක් ආවහම ඒක නිසා වැළපෙන්න ඕන කියන එක යුතුකමක් විදියට තමයි අපි හිතන් ඉන්නෙ. දුකක් ආවහම අඬන්න ඕනෙ. හිත් කරදර ගන්න ඕන. වැළපෙන්න ඕන, මහපොළොවෙ හැපි හැපී අඬන්න ඕන කියලා අපි ඒක යුතුකමක් විදියට ඒක විය යුත්තක් විදියට තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපි දකින්නෙ. ඒ තමයි මේක පුහුණු නොකළ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා සාමාන්‍යයෙන් වැඩ කරන විදිය. ශ්‍රැතවත් කෙනා? ශ්‍රැතවත් කෙනා කියන්නෙ මේ පුහුණුවට බැහැපු කෙනා. එයා මේ වගේ දුකක් ආවහම ඒකට නැහෙන්නෙ නැහැ. එයා ශෝක කරන්නෙ නැහැ, එයා හඬන්නෙ වැළපෙන්නෙ නැහැ, එයා පටිගය උපදින්නෙ නැති විදියට, පටිගයෙන් තොරව තමයී, ඒ කියන්නෙ ද්වේෂයෙන් තොරව තමයි දුකක් දිහා බලන්නෙ. ඒ කියන්නෙ දුක දුකක් හැටියට එයා දකිනවා.

එතකොට එයාට මේ වෙනකොට මේ මට්ටමට එනකොට එයාට විශාල සුතමය වශයෙන්, චින්තාමය වශයෙන් පුහුණුවෙන් ගත්තු ප්‍රත්‍යක්ෂමය වශයෙන් අත්දැකීම් තියෙන නිසා එයා දන්නවා මේ දුක ඉවරවෙද්දි සැපක් එනවා. ඒ නිසා මේ දුකට වෛර කලොත් වෙන්නෙ තවත් දුකක් එන එක. ඒකෙන් වෙන්නෙ අර සැප එන්න තියෙන ඉඩකඩ නැතිවෙන එක. එයාට මේ සුතමය ඥාණය මේ විදියට ගලපගෙන, එයා දන්නවා ඒ වගේම ප්‍රත්‍යක්ෂ පුහුණුවකුත් තියනෙවා, ඒ නිසා එයා දුකක් ආවහම ඒකට නැහෙන්නෙ නැහැ, හැප්පෙන්නෙ නැහැ, පටිගය උපදින විදියට, දුක හරහා පටිගය උපදින විදියට එයා වැඩ කරන්නෑ. උදාහරණයක් විදියට ඔබ නිකමට මතක් කරලා බලන්න ඔබ පර්යංක භාවනාවකට යනවා, පර්යංකයේ ඉද්දි ඔබට දණහිසේ කැක්කුමක් එනවා. සාමාන්‍යයෙන් වේදනාවක් ආවොත් මූල කර්මස්ථානය දිහා බලන්න බැරි තරමට අපි කියනවා ඒ වේදනාවට අවධානය දෙන්න. මූල කර්මස්ථානය අතහැරලා වේදනාවට අවධානය දෙන්න. වේදනාවට සතිමත් වෙන්න. ඒ කියන්නෙ මේ කකුල දිගහරින්නවත් වෙන මොකුත් කරන්නවත් නෙවෙයි, වේදනාවට අවධානය දෙන්න කියන්නෙත් වේදනාව නැතිවේවා කියන අදහසිනුත් නෙවෙයි. වේදනාව ඇතිහැටියට ලැබෙනවා.

නමුත් ඔබ බලන්න අපි වේදනාව දිහා සතිමත් වෙද්දි නිතරෝම අපි ඒක දැන් නැතිවෙයි, දැන් නැතිවෙයි කියලා තමයි බලන්නෙ. ඒ හැඟීම එනවා කියන්නෙම අපි ඒ වේදනාවට ගැටිලා ඉන්නෙ. ද්වේෂයක් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ කැක්කුම වැඩියි වගේ දැනෙනවා. හැබැයි අපි කලින් දේශනාවක සඳහන් කලා ඒ කැක්කුමට අපි මනසින් ළංවුනොත්, ඒකට මනසින් රිංගුවොත් ඒකෙ හුදු නළියැමක් තියෙන්නෙ, දැඟලිල්ලක් තියෙන්නෙ. පොඩි පොඩි අංශු වලට කැඩුනු දැනීම් සම්භාරයක් තියෙන්නෙ. ඒ චූටි චූටි කෑල්ල දකිනකොට වේදනාව නැතිව යනවා. එතකොට මේ ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා, මේක පුහුණු වෙන කෙනා දන්නවා මේ කැක්කුමට ගැටුනොත්, මේකට ඉහ අත බැඳගෙන ඇඬුවොත් ඔය උදාහරණයක් ගත්තෙ දණිස් අමාරුව, ඔය විදියටම අපිට එන ඕනම දුකකදි අපි හැප්පුනොත් වෙන්නෙ දුක දෙගුණ තෙගුණ වෙනවා, අමතර දුකක් එකතු කරගන්නවා, සැපය එන්න තියෙන කාලය තව ටිකක් පස්සට යනවා. ඒ නිසා දුක ගෙවෙනවා යම් තැනක, ඒකට ස්වභාවික දුකට ස්වභාවිකව ගෙවෙන්න නම් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ දුකට දැනුවත් වෙන එක විතරයි, අවදි වෙන එක විතරයි ඒක දිහා නිරීක්ෂකයෙක් විදියට බලන් ඉන්න එක විතරයි. පූර්ව නිගමන නැතිව, තීන්දු තීරණ නැතිව කිසිම judgement එකක් නැතිව ඒ දුක යම් සේද දැනෙන්නෙ ඒ දැනෙන විදියට අවදි වෙලා ඉන්නවා. අවදි මනසින් ඉන්නවා. කිසිම ඒක නැතිවේවා කියන්නෙත් නෑ, තියෙනවා කියන්නෙත් නෑ, ඇති දේ ඇති හැටියෙන් දකිනවා. නිරීක්ෂකයෙක් වෙනවා, ඒක විතරයි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ. එතකොට එයා දන්නවා මේ ස්වභාවික දුක හේතු ටිකක් සහිතව ආවෙ. කයෙන් පැන නැගුණු හේතු ටිකක් සහිතව. ඒ හේතු ටික නැතිවුනු තැන මේක නැතිවෙනවා කියන්න දන්නවා, එයාට ඒ දුකට අවදිවෙන්න පුලුවන් වුනොත් ඒක ගෙවෙන හැටිත් දැක දැක දැන දැන බලන් ඉන්න පුලුවන්. ගෙවෙන හැටි. ඉතින් ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා ඒ විදියට තමයි කටයුතු කරන්නෙ දුක්ඛ වේදනාව සම්බන්ධයෙන්.

එතකොට දැන් මේ දුක්ඛ වේදනාව එයා හඳුනාගත්තා. දුක දුක හැටියට ඒකෙ ඇතිවීම දකිනවා, ඒකෙ නැතිවීම දකිනවා. එයාට පෙනෙනවා ඇස් පනාපිට. ඊටපස්සෙ එයාට අඛණ්ඩව මේ දුක්ඛ වේදනාව කෙරෙහි සති ධාරාව පවත්වනකොට ඒ දුක ක්ෂය වෙන, නිරෝධ වෙන, නිරුද්ධ වෙන, නැතිවෙන තැනක් එයාට පෙනෙනවා. එතනින් පස්සෙ එයාට සැප වේදනාව එන්නෙ. සැප වේදනාව හටගන්නවා. අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා, ඒ කියන්නෙ මේක පුහුණු නොවෙන කෙනා මොකක්ද කරන්නෙ? එයාට සැප වේදනාවක් ඇවිල්ලා තියෙනවා, එයාට පෙනිලා නෑ දුක නැතිවෙන හැටි, කොහොමහරි එයාට සැප වේදනාව ආවහම එයා මේක රාගයෙන් තමයි අල්ලන්නෙ. ඒකට ඇලෙන්න තියෙන දෙයක් විදියට තමයි එයා අල්ලන්නෙ, ඒ කියන්නෙ රාගානුසය තමයි වැඩෙන්නෙ එයාගේ. ඒ නිසා එයාට මේ රාගයෙන් යුක්තව එයා මේ සැප වේදනාව දිහා බලන නිසා එයාට මේ සැප වේදනාවේ හටගැන්මවත් ඒකෙ නැතිවීම වත් එයාට පේන්නෙ නෑ.

මොකද එයා අන්ධ වෙලා ඉන්නෙ රාගානුසය නිසා. එතකොට එයා මේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා රාගයට මේ සැප වේදනාවට ඒ විදියට තමයි අහුවෙන්නෙ. එතකොට ඔතන තියෙන උපෙක්ෂාව ගැන කතා කලොත් අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයාට උපෙක්ෂා වේදනාව පේන්නෙත් නෑ, මොකද මේ සැප වේදනාවයි, දුක් වේදනාවයි දෙක අතර shift එක ගන්න වෙලාවේ, හුවමාරුව ගන්න අතරමැද්දේ තියෙන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාව. දුක් වේදනාවෙන් සැප වේදනාවට මාරුවෙන තැන, සැප වේදනාවෙන් ආයෙත් දුක් වේදනාවට මාරු වෙනවා නම් මාරු වෙන තැන, මේ දෙන්නා අතරේ උපෙක්ෂා වේදනාව තියෙනවා. ඒක එයාට පේන් නෑ. මොකද එයා දුක්ඛ වේදනාව දකින්නෙත් නෑ, සැප වේදනාව දකින්නෙත් නෑ, ඒවායේ ඇතිවීම නැතිවීම දකින්නැති නිසා අර නැතිවුනු තැන පවතින උපෙක්ෂා වේදනාව එයාට

අහුවෙන් නෑ. අහුවෙන් නැති නිසා ඒක නිකං මග හැරිලා යනවා. එතනින් වැඩ කරන්නෙ අවිජ්ජානුසය. ඒ නිසා උපෙක්ෂා වේදනාව හඳුනගත්තෙ නැත්නම් අවිද්‍යාවට තමයි ඒක යටවෙලා යන්නෙ. ඒ නිසා මේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයාට මේ වේදනාත්‍රයම දුකක් පිණිස තමයි හේතුවෙන්නෙ. ඇයි දුක්ඛ වේදනාව කොහොමත් දුකක් කරගන්නවා, සැප වේදනාවේ යථාර්තය පේන්නෙ නෑ, මොකද සැප වේදනාව ගෙවෙනවා යම් තැනක, ගෙවිලා දුකකට මාරුවෙනවා. ඒ නිසා එයා ඒක ගැන රාගයෙන් ඇලිලා ඉන්න නිසා එයාට මේ යථාර්තය පේන් නෑ. ඒක නැතිවුනු ගමන් ආයෙ වේදනාවක්. උපෙක්ෂාව කියන එක එයාට පෙනෙන්නෙත් නෑ, දැනෙන්නෙත් නෑ, ඒක අනිත්‍ය වෙලා යනවා, ඒක වෙනස් වෙලා යනවා. ඒ නිසා අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයාට වේදනාත්‍රයම දුකක් විතරයි.

එතකොට දැන් අපි සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් සතිය පුරුදු කරගෙන යද්දි අපි යෝගාවචරයා මුල් කාලෙ අර අපි කලින් කිව්වා වගේ පර්යංකයේ තියෙන වේදනා එක්ක, දුක්ඛ වේදනා එක්ක හැප්පිලා සෑහෙන ලොකු ප්‍රශ්නයක් හදාගන්නවා. පසුතැවෙනවා, පීඩා විඳිනවා. ඉතින් ගුරුවරයා උපදෙස් දෙනවා, එතකොට මේ වේදනාවට සතිමත් වෙන්න කියලා. සිහිය පිහිටුවන්න කියලා. ඉතින් හරියටම ඒ සතිය පිහිටියේ නැති නම් වේදනාව උග්‍ර වෙනවා වගේ දැනෙනවා ඒ පැත්තෙනුත්. එතකොට මේ යෝගාවචරයාට හිතෙන්න පුලුවන් මේ වේදනාව දිහා බලන්න ගිය එකෙන් වෙන්නෙ වේදනාව දෙක තුන වෙන එක නේද කියලා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, මේක පුහුණු වුනු අය දන්නවා මුල් කාර්තුවේදී මේ වේදනාව දිහා බලන්න යන එක, හුස්මක් දිහා බලන් ඉන්න එක ඇඟට පුදුමාකාර විදියට වෙහෙසක් ගෙනල්ලා දෙන්නෙ, පීඩාවක් ගෙනල්ලා දෙන්නෙ. ඇඟ රිදෙනවා පොලිසියෙන් ගැහුවා වගේ. මේක තැලිලා වගේ රිදෙනවා. දුක වැඩියි.

එතකොට දැන් මේ සුතමය ඥාණය නැති යෝගාවචරයා හිතන්න පුලුවන් මේ එන අරමුණක් දිහා බලන් ඉන්න එක අපිට දුක වැඩි කරනවා නේද, මේක කොහොමද නිවන් මග වෙන්නෙ කියලා ඉතින් සැක කරනවා, එයාට ශ්‍රද්ධාව නැහැ, සුතමය වශයෙන් මේක තේරුම්ගෙන නැහැ. ඒක මුල් කාර්තුවේ හැටි. මොකද අපිට පුරුදු දෙයක් නෙවෙයි මේ කරන්නෙ. පුරුදු දෙයක් නෙවෙයි, කාලයක් පුහුණු වෙද්දි ඒ දැනෙන දැනෙන හැම වේදනාවකටම සතිමත් වුනාම ඒ අස්සෙත් ඒ වේදනා අස්සෙ ධාතු ගුණ තියෙනවා කියලා එයාට පේන්න ගන්නවා. අර චුටි චුටි වේදනා අංශු දකිද්දි අර අපි මතුපිටින් දකිනකොට තියෙන වේදනාව නිරුද්ධවෙනවා, ඒක නොදැනී යනවා. එතකොට මෙයාට දරාගෙන ඉන්න පුලුවන් මට්ටමකට මනස පුහුණු වෙනවා. එතකොට එයාට තේරෙනවා ඇත්තටම නම් මේ මූල කර්මස්ථානය විදියට අපි හුස්ම තෝරගෙන යන ගමනේදී හුස්මට වැඩිය හොඳට වේදනාවට සතිය තිබ්බොත් වේදනාව ඇතුලේ ධාතු ලක්ෂණ හොඳට පේන්න පටන් ගන්නවා. ඒකෙන් වෙන්නෙ වේදනාව තුළ ධාතු ලක්ෂණ දකින්න පුලුවන් වුනු තැන පටිගය කියන එක, පටිගානුසය කියන එක දුරු වෙනවා.

මොකද දුක්ඛ වේදනාව උදව් වෙන්නෙ පටිගය වැඩෙන්නනෙ. එතකොට මේ වේදනාවට සතිය තියලා වේදනාව තුළ තියෙන ධාතු ගුණ ටික අත්දකිනකොට වේදනාව දුරුවෙනවා, නිරුද්ධ වෙනවා. එතකොට එයාලා ටික ටික පුරුදු වෙනවා. වේදනාව දිහා, දුක්ඛ වේදනාව දිහා පටිගයෙන් තොරව බලන්න. ටික ටික, ටික ටික පටිගානුසය දුරුවෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න එතනදි අපිට පස්සද්ධියක් හටගන්නවා පුදුමාකාර ප්‍රීති සුඛයක් හටගන්නවා, ප්‍රසන්න මනසක් හටගන්නවා. අන්න ඒක තමයි අපේ කය නිරෝගී කරවන්න හේතුවෙන්නෙ. ඔය මිනිස්සු රෝග සුව කරන්න කියලා ඒ පැත්තට යන්නෙ එහෙමයි. මේක මේ සතිය හරහා වේදනාවත් එක්ක ගණුදෙනු කිරීමෙන් අපි වේදනාව පටිගයෙන් තොරව දකින්න යන තැන රෝග සුව වෙනවා. යම්කිසි කායික රෝගයක් නිසා

නම් වේදනාව හට අරගෙන තියෙන්නෙ ඒක සුවවෙන්නෙ මෙන්න මේ පස්සද්ධියත් එක්ක. ඉතින් ඒක මෙතනට එන්න නම් අපි මේ වේදනාවට තියෙන වෛරය නැති කරන්න ඕන ඉස්සරවෙලාම. වේදනාව එක්ක තියෙන ගැටීම, වේදනාවට තියෙන ද්වේෂය තමයි අපි මුලින්ම නැති කරන්න ඕන. එතකොට අපිට මේ විදියට මේ පස්සද්ධියක් එන මට්ටමට වේදනාවත් එක්ක ගණුදෙනු කරලා පුරුදු යෝගාවචරයාට විශ්වාසයක් එනවා, මට මීට වඩා වේදනාවක් ආවත් මට ඒක දරන්න පුලුවන්, මට ඒකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් මොකද දැන් මෙයා දන්නවා ක්‍රමය. වේදනාවක් ආවහම ඒකට මුහුණ දෙන්නෙ කොහොමද කියන එක ගැන. එහෙම නැත්නම් අපි දඟලන්නෙ දුක නැති කරන්න, දුක විනාශ කරන්න, දුක එන එක නවත්වන්න. අපි ගොඩාක් වෙලාවට දඟලන්නෙ එතෙන්ට. ඒක කරන්න කරන්න වේදනාව වැඩිවෙනවා, දුක්ඛ වේදනාව වැඩිවෙන එක විතරයි වෙන්නෙ.

එතකොට අපි දුක නැති කරන්න මේ විදියට, ද්වේෂයෙන් දුක නැති කරන්න දඟලනකොට දුක විනාශ කරන්න දඟලනකොට කොහොමද දුක නිසා එන පටිගය නැති කරන්නෙ. මොකද ඇත්ත දකින්න බෑනෙ. එයා දුක නැති කරන්න හදන්නෙම පටිගානුසය නිසා. අපිට මේ එන ස්වභාවික දුක නෙවෙයිනෙ අපි මේ නැති කරන්න හදන්නෙ. ඒක යටින් වැඩ කරන ක්ලේශය. ඒ තමයි පටිගානුසය. ඉතින් අපි දුක නැති කරන්න දඟලනකොට කොහොමද පටිගය නැති කරන්නෙ, පටිගානුසය දුරු කරන්නෙ. මොකද ඇත්ත පේන්නෙ නැහැ. ඉතින් මේක වෙන්න නම් අපි මුලින්ම මේ ඇත්ත දකින්න ඕන. ඒකට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු වෙලා තියෙන්න ඕන මේ මට්ටමට එනකොට යම් මට්ටමකින් අපි කලින් රූපස්කන්ධය සම්බන්ධ වීඩියෝ එකෙත් මට මතක විදියට මං කතා කලා. මේ මට්ටමට එනකොට මේක අදහාගෙන යන්න ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා ආදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම යම් මට්ටමකට දියුණු වෙලා තියෙන්න ඕන, කලින් පුහුණු වලින්. එහෙම නැතිවුනොත් මේක දිහා බලන්න බැහැ. අදහගෙන යන්න බැහැ. කලින් පුහුණුව තිබුනු කෙනාට කායානුපස්සනාවෙ ඉඳලා මේ වෙනකල් මේක අඛණ්ඩව කරගෙන ආපු කෙනාට දැන් විශ්වාසය ගොඩනැගිලා තියෙන්නෙ, එයාට මේක ඉස්සරහට කරගෙන යන්න පුලුවන්.

ඔය විදියට මේ වේදනාවක් ආවහම ඒ වේදනාව මොකක්ද කියලා අපි අඳුනගන්න ඕන, ඒකෙ හටගැනීම දකින්න ඕන, ඒකෙ නැතිවීම දකින්න ඕන. එතකොට දැන් මේ දුක්ඛ වේදනාවත් එක්ක මේ විදියට ගණුදෙනු කරද්දි ඔය දුක අවසන් වෙනකොට එතනදි තමයි සුඛ වේදනාව හටගන්නෙ. නශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒ කියන්නෙ මේක පුහුණු වෙන කෙනා දුක්ඛ වේදනාව හටගන්න තැන ඉඳලා අවසානය දක්වා සති ධාරාව පවත්වන නිසා, එයාට පෙනෙන නිසා ඒකෙ අවසානයේදී සුඛ වේදනාව එන හැටි පෙනෙනවා. එතකොට සුඛ වේදනාව එනකොටම ආශ්වාදයක් දැනෙනවා, හරි ප්‍රීතියක් එනවා, සතුටක් එනවා. එයාට ඒකත් පේනවා. ආශ්වාදය හිත සතුටු වෙන හැටි, හිත පිනා යන හැටි. හැබැයි ඒක නැතිවෙලා යනවා. ඇයි මේ සුඛ වේදනාව නිත්‍ය දෙයක් නෙවෙයි, ඒක හේතු මත හටගත්තෙ, ඒක නැතිවෙනවා. නැතිවෙච්චි ගමන් ආයෙත් දුකකට එනවා. ඒ සුඛ වේදනාව නැතිවුනාම හිත පෙලෙන්න ගන්නවා. හිත දුකකට වැටෙනවා. ඒ කියන්නෙ දුක්ඛ වේදනාව ආවත් සැප වේදනාව ආවත් අන්තිමට දුක තමයි ඉතුරු වෙන්නෙ.

ඉතින් මේක පුහුණුවෙන යෝගාවචරයාට තේරුනාම එයා විකල්පයක් හොයන්න උත්සාහ කරනවා. විකල්පය තමයි උපෙක්ෂා වේදනාව. මොකද සැප ආවත් එකයි, දුක ආවත් එකයි. කෙළවර ඉතුරු වෙන්නෙ දුකක්. ඒ නිසා එයාට විකල්පයක් හොයන්න යද්දි මේ දෙක අතරමැද්දෙ තියෙන උපෙක්ෂා වේදනාව හම්බවෙනවා. එහෙම නැතිවුනොත් වෙන්නෙ අර අතට ගිනි අඟුරක් අරගෙන පිච්චෙනකොට අනිත් අතට මාරු කරනවා, ඒකෙන් මේකට මාරු කරනවා වගේ මේ දුක සැප දෙක ඒ අතින් මේ අතට, මේ අතින් ඒ

අතට මාරු කර කර, මාරු කර කර ඉන්නවා කිසිම සැනසීමක් නෑ. ඉතින් මේ කිසිම උත්තරයක් නැති, දුකටම හේතු වෙන සැප දුකට විකල්පයක් විදියට උපෙක්ෂාව කියන එක උපයන්න තමයි අපි මේ සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් පුහුණුවකට බැහැලා ඉන්නෙ. හැබැයි ඉතින් අපි හිතන් ඉන්නවා දුකට තියෙන එකම උත්තරය සැපය විතරයි කියලා. ඒ නිසා දුකක් නැති කරන්න නම් සැපය තමයි අනිවාර්ය උත්තරය කියලා අපි හිතන් ඉන්නෙ. නමුත් මේ දෙකම දුකකටමයි හේතුවෙන්නෙ. ඒ නිසා තමයි අපිට උපෙක්ෂාව උපයන්න සිද්ධ වෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් එතකොට මේ දුක සැප දෙක දුකකටම හේතුවෙනවා, ඒ නිසා විකල්පය උපෙක්ෂාවයි කියලා දැනගෙන උපෙක්ෂාව හොයන්න යන කෙනාගේ උපෙක්ෂාව යටින් වැඩ කරන අවිජ්ජානුසය, අවිද්‍යානුසය, අවිද්‍යාව කියන එක දුරුවෙනවා. මොකද දැන් එයා උපෙක්ෂාව උපයන්න යන්නෙ. දැනගෙන යන්නෙ. අර කලින් අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා දුකට සැපට අහුවෙන නිසා ඒ දෙක අතරින් පැන නගින උපෙක්ෂාව එයාට නොදැනිම අයින් වෙලා යනවා. එයාට උපෙක්ෂාව දැනෙන් නෑ. මොකද එයා උත්තර හොයන්නෙ සැප දුක අතරේ. ඒකෙන් පරිබාහිර උත්තරයක් නෙවෙයි හොයන්නෙ. ඒකට විකල්පයක් හොයනවා නෙවෙයි, ඒකෙම උත්තරයක් හොයන නිසා එයාට මේ උපෙක්ෂාව යටින් වැඩ කරන අවිජ්ජානුසය, අවිද්‍යාව කියන එක එයාට පෙනෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ඒක දුරුවෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා සැපට දුකට විකල්පයක් විදියට උපෙක්ෂාව හොයන කෙනා, දැන දැන දැක දැක තමයි උපෙක්ෂාව එක්ක ඉන්නෙ. එතකොට ඒක අවිද්‍යාවෙන් යටවෙන්නෙ නැහැ. ඒකට සාදරව බාරගන්නවා. උපෙක්ෂාව බාරගන්නවා.

දැන් කලින් සැප දුක දෙකේ විතරක් උත්තර හොයන අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයාට උපෙක්ෂාව දැනෙන් නැහැ, මොකද ඒක නීරසයි. ඒක මගහැර යන දෙයක් බවට පත්වෙනවා. ඒකෙ පාළුවක් මුස්පේන්තුවක් එයාට දැනෙන්නෙ. ඒ නිසා සැප දුක දෙකේ විතරක් උත්තර හොයන අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයාට උපෙක්ෂාව වැඩක් නැහැ. නමුත් දැන් ඒකෙ උත්තරයක් නෑ කියලා, සැප දුක දෙකේ උත්තරයක් නෑ කියලා දන්න කෙනා උපෙක්ෂාව තමයි උත්තරයක් හොයන්නෙ. එතකොට එයා උපෙක්ෂාවට සාදර වෙනවා. ඒක බාරගන්නවා. එයා දන්නවා ඒකෙ මේ ඇලෙන ගැටෙන දේ නෑ, සැප දුක් දෙක නෑ, හරි සනීපයි සුවයි. ඒක දැනගෙන දැකගෙන උපෙක්ෂා වේදනාව බාරගන්න කෙනාට අවිද්‍යානුසය දුරුවෙනවා. එයාට දැනෙනවා උපෙක්ෂා වේදනාව තමයි ස්වභාවික පැවැත්ම කියන්නෙ. මේ විශ්ව ධාතුවේ ස්වභාවික ගලනය උපෙක්ෂා වේදනාව ඒක තමයි අපේ ගෙදර කියලා එයාට තේරෙනවා. අපි ගෙදර කියලා වෙන අල්ලපු ගෙවල් වල තමයි ඉඳලා තියෙන්නෙ, සැප දුක කියලා අනුන්ගේ ගෙවල් වල ඉඳලා එළියට පයින් ගහලා දානවා.

ඉතින් උපෙක්ෂාව තමයි අපේ සැබෑ නිවහන කියලා ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට, පුහුණුවේ යෙදෙන කෙනාට තේරෙනවා. අන්න ඒ කෙනාට තමයි ඇත්තටම නම් දුකකට නොබියව මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මරණයට පවා නොබියව මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ එයාට. මොකද එයා මේ සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි අසීමිත දුක් වේදනා එක්ක සැප වේදනා එක්ක එයා අමාරුවේ වැටිලා වැටිලා ගණුදෙනු කරලා කරලා උපෙක්ෂාව හොයාගෙන තියෙනවා. එයා හිතන්න බැරි තරම් දුක් වේදනා එක්ක ගණුදෙනු කරලා තියෙනවා, සැප වේදනා එක්ක ගණුදෙනු කරලා තියෙනවා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මරණයට තියෙන බය නැතිවෙන්න නම් පර්යංකයකදී භාවනාවේදී මරණ දුක අත්දැකලා තියෙන්න ඕන. මරණය හා සමාන දුක් ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕන. ඊටපස්සෙ ඒකට සතිය හරහා මුහුණ දීලා පුරුද්ද තියෙන්න ඕන. තිබුනු කෙනෙකුට තමයි මරණයට අපිට සාමාන්‍යයෙන් වෙන මරණයට මුහුණ දෙන්න

පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේකට මම කියන්නෙ මැරෙන්න කලින් මරණයේ දොර ළඟට ගිහිල්ලා ඉන්න ඕන. එහෙම කෙනෙකුට මැරෙන්න කලින් කිහිපවතාවක් මරණයේ දොර ළඟට ගිහිල්ලා ආපු කෙනෙකුට මරණයට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්න පුලුවන්.

මොකද දැන් ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් එයා, පුහුණුවේ යෙදෙන කෙනෙක්. එයා දන්නවා කොහොමද මේ අහුවෙන්නෙ නැතිව දුක්ඛ සැප වේදනා දෙකට අහුවෙන්නෙ නැතිව අපේ සැබෑ නිවහන වුනු උපෙක්ෂා වේදනාවට මනස ගන්නෙ කොහොමද කියන්න එයා දන්නවා. ඉතින් මේ සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් පුහුණුවේ යෙදෙද්දි මේ මරණයේ දොර ළඟට ගිහිල්ලා එන්න ඕන කියලා මම කිව්වානෙ. ඒ කියන්නෙ මරණ වේදනාව අත්දැකලා තියෙන්න ඕන. ඒක අත්දැකලා ඒක හරහා ගිහින් මේ උපෙක්ෂාවට මනස ගන්න නම් මේ කය කෙරෙහි සහ ජීවිතය කෙරෙහි තියෙන ආසාව නැතිවෙන්න ඕන. කාය ජීවිත නිරපේක්ෂකව පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්න තැනක් එනවා. අන්න එතනදි ඒ ලෙවල් එක, ඒ ගැප් එක, ඒ කඩුල්ල පනින්න ඕන. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකට කියන්නෙ නිවන් ඕන නම් නරබිල්ලක් දෙන්න ඕන. නරබිල්ලක් දෙන්න ඕන දුන්නොත් තමයි නිවන හම්බවෙන්නෙ. බිලිපූජාවක් කරන්න ඕන, අනුන්ගේ ජීවයක් නෙවෙයි, තමන්ගේම ජීවිතේ බිලිදෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ තමන්ගේ කය කෙරෙහි සහ ජීවිතය කෙරෙහි තියෙන ආසාව අතහරින්න ඕන. ඒක තමයි බිල්ලක් දෙනවා කියන්නෙ.මේ කය කෙරෙහි සහ ජීවිතය කෙරෙහි තියෙන ආසාව අතහැරලා පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්න පුලුවන් යෝගාවචරයාට, ඔන්න එයාට මේ මරණයේ දොර ළඟට ගිහිල්ලා ආපහු ආපු කෙනාට මරණයට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් මානසිකත්වය හැදෙනවා.

ඉතින් මේ විදියට මේ දුක් සැප, උපෙක්ෂා වේදනා එක්ක ගණුදෙනු කරද්දි, සතියෙන් ගණුදෙනු කරද්දි මේ කියන ක්‍රමයට යද්දි තමයි දුකක් සැපක් උපෙක්ෂාවක් කියලා එකක් හටඅරගෙන තියෙනවා නම් ඕකට හේතුත් තියෙනවා. ඉතින් අපි හේතු දකින්න ඕන. දැන් චතුරාර්ය සත්‍යයයේ තියෙන්නෙ දුක දකින්න ඕන, දුකට හේතුව ප්‍රහීණ කරන්න ඕන. ප්‍රහීණ කරන්න ඉස්සෙල්ලා හේතුව දකින්න ඕන. ඉතින් හේතුව දකින්න කලින් දුක දකින්න ඕන. ඉතින් දුක දැකපු කෙනෙකුට දුකේ හටගැන්ම සහ නැතිවීම කියන මේ දෙකම එයාට සතියෙන් දකින්න පුලුවන් කෙනෙකුට තමයි හේතුව කියන එක පේන්න පටන් ගන්නෙ. ඊටපස්සෙ තමයි හේතුවට උත්තර සපයන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ කියන කාරණා ටික මේ දුකට හේතු හොයාගෙන ඒක ප්‍රහීන වෙන තැනට කටයුතු කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ ඔන්න ඔය ක්‍රමයට දුක්ඛ, සැප, උපෙක්ෂා වේදනාත්‍රයත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න අපි පුරුදු වුනොත් තමයි.

ඉතින් මේ විදියට අපිට සැප, දුක්, උපෙක්ෂා තමන් තුළ හටගන්න වේදනාත්‍රය ගැන හොඳ පරිචයක් ආව ගමන් එයාට අනුන්ගේ වේදනා ගැනත් තේරුම් යනවා ඊටපස්සෙ. අනිත් කෙනෙක් විදින දුක් වේදනාවේ ස්වභාවය, අනිත් කෙනෙක් විදින සැප වේදනාවේ ස්වභාවය, අනිත් කෙනෙක් විදින උපෙක්ෂා වේදනාවේ ස්වභාවය එයාට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙනවා, මොකද මේ තමන් තුළින් මේක අත්දැකලා තියෙන නිසා. ඒ නිසා මම හරි ලස්සන දෙයක් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ දේශනාවකින් ඇහුවා. උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ ලෝකෙ ඉන්න සෑම මනුෂ්‍යයෙක්ම විදින හැම විදීමක්ම, හැම සිතුවිල්ලක්ම උන්වහන්සේ දන්නවා. ඒ කොහොමද දන්නෙ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මනසක හටගන්න පුලුවන් සෑම විදීමක්ම අත්දැකපු කෙනෙක්. උන්වහන්සේ නොදන්න වේදනාවක්, විදීමක් මේ මනුලොව කිසිම සත්වයෙකුට අත්දකින්න බැහැ. උන්වහන්සේ සියලුම විදීම්, සියලුම වේදනා අත්දැකලා තියෙන්නෙ. ඒ

නිසා තමයි සර්වඥයි කියන්නෙ. ඒ නිසා උන්වහන්සේ නොදන්න විඳීමක් අපි කාටවත් විඳින්න බැහැ. උන්වහන්සේ නොදන්න දැනීමක්, වේදනාවක් අපි කාටවත් වෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ ලෝකෙ ඉන්න ඕනම මනුස්සයෙක් එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න පුලුවන්, ඕනම මනුස්සයෙක්ගේ මනසක් තේරුම් ගන්න පුලුවන්. ඒක තමයි සර්වඥයි කියන්නෙ. මොකද උන්වහන්සේ මේක විඳලා තියෙනවා. Experience කරලා තියෙනවා, අත්දැකලා තියෙනවා. ඉතින් අපිට ඒ මට්ටමට යන්න බැරිවුනත් මේ යන්නෙ නිවනක් හොයාගෙන, රහත් වෙලා හරි. ඒ අපි යන මට්ටමට සාපේක්ෂව අපිට අනිත් අයගේ දේවල් දැනෙනවා. මොකද මගේ මනසනෙ මං මේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නෙ, අවබෝධ කරන්නෙ, සැප දුක් වේදනාත්‍රය මම යම්තාක්ද දන්නෙ ඒ හා සමානවම අපිට අනිත් කෙනාගේ සැප දුක් උපෙක්ෂා තේරෙනවා. සම්බන්ධ වෙන්න පුලුවන්.

ඒ නිසා බලන්න මේ ටික දන්න කෙනා දුක ළඟදි තැවෙන්නෙත් නැහැ, සැප ළඟදි මුලා වෙන්නෙත් නැහැ, උපෙක්ෂාව මගහැර යන්නෙත් නැහැ. ඉතින් ඒ කියන්නෙ මේක දන්න කෙනා දුක දුකක් විදියටම දකිනවා. සැපය කියන්නෙ හරියට උලක් වගේ. උපෙක්ෂාව කියන්නෙ අනිත්‍ය වෙලා යන වෙනස් වෙලා යන දෙයක් විදියට එයාට අහුවෙනවා. ඉතින් මෙතනට අපි මනස ගන්න ඕන හිමින් හිමින් බොහොම සරලව කිව්වෙ, මීට වැඩිය ගැඹුරු කාරණා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් මං හිතනවා මේ කාරණා ටිකෙන් ඔයගොල්ලන්ට වේදනා ස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් යම් වැටහීමක් එන්න ඇති කියලා. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදී ඊළඟ ස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

23) [සංඥාස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවය | Mindfulness meditation sinhala | Mindfulness | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ කාරණයට යන්නෙ. අද අපි කතා කරන්නෙ සංඥා ස්කන්ධය පිළිබඳව. ඇත්තටම මේක පහසු නැති ඉතාම සියුම් වංචනික ධර්මයක්. ඉතින් ලේසි නෑ මේක අපි හඳුනගන්නවා කියන එක. ඒ වුනත් අපි පුංචි කාරණා ටිකක් හරි මේ පුහුණුව ඉස්සරහට අරගෙන යන්න උදව් වෙන විස්තර කතා කරමු. ඉතින් සංඥා කියලා කිව්වහම සාමාන්‍යයෙන් අපි දන්නෙ හඳුනාගැනීම. සංජානනය. ඉතින් අපිට මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අදාළව මේ සතිපට්ඨාන පුහුණුවට අදාළව මේක ගැන යමක් දැනගන්න නම් මේ සංඥාව සම්බන්ධයෙන් ඒකෙ ස්වභාවය ඒක අපිට හඳුනගන්න පුලුවන් හැටි, ඒක වැටහෙන විදිය, ඒකට ආසන්නම කාරණා ටික, මෙන්න මේ ටික අපිට දැනගන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් සංඥාව අපිට හඳුනගන්න තියෙන ලක්ෂණය තමයි හඳුනාගැනීම කියන එක, සංජානනය. ඒ කියන්නෙ එකකින් එකක් වෙන් කරන්න සංඥාවක් දාලා තියෙනවා අපි. හැම රූපයකටම, හැම රූපයක්ම නමකින් හඳුන්වලා තියනෙවා.

ඉතින් ඒ රූප වලට නමක් නොදා හිටියා නම් ඒක ඇත්තටම පිරිසිදුයි. මේ හැම රූපයක්ම කෙලෙසිලා තියෙන්නෙ. අවුල් වෙලා තියෙන්නෙ අපි නමක් දාපු නිසා. මානවයා කියන සතා නමක් දාපු නිසා. ඉතින් අපි හැම දෙයක්ම හඳුනගන්න පහසු වෙන්න නමක් දාලා තියෙනවා, ඒක අපි දාපු නමක් මිස ඒ රූපය හටගන්නකොටම අරගෙන ආපු නමක් නෙවෙයි. ඒක තමයි සංඥාවේ ලක්ෂණය ස්වභාවය හඳුනගන්න එක. එහෙම හඳුනගන්න හැකියාවක් තියෙනවා. ඊටපස්සෙ මේකෙ කෘත්‍යය තමයි මේක හඳුනගන්න දේවල්

හඳුනගන්න අපි අතීතයේ ගත්තු සංඥා ටික නැවත නැවත මතක් කරලා දෙනවා. නැවත නැවත මනස ඉස්සරහට ගෙනල්ලා දෙනවා. වර්තමානයේ හඳුනගන්න දේවල් වලට අනාගතය සම්බන්ධයෙන් සළකුණු දාලා තියාගන්නවා. දැනට ගත්තු දේට සළකුණක් දාලා තියාගන්නවා අනාගතේ හඳුනගන්න. අතීතයේ ගත්තු සංඥා වර්තමානයේ නැවත නැවත, නැවත නැවත අපි ඉස්සරහට ගෙනල්ලා දෙනවා, ඉදිරිපත් කරලා දෙනවා දැනට තියෙන දේ හඳුනගන්න, මතක් කරලා දෙන්න, පෙර සංඥා ටික ගෙනල්ලා දෙනවා, ඕක තමයි මේකෙ කෘත්‍යය. මේකෙ රසය කියන එක. ඊටපස්සෙ මේක වැටහෙන විදිය තමයි අපේ මනස දන්න දේවල් වලට තමයි නැවත නැවත අරගෙන යන්නෙ.

අපි නොදන්න දෙයක් හඳුනගන්න ගොඩාක් වෙලාවට අපි කැමැති නෑ, දන්න දේටම නැවත නැවත මනස අරගෙන යනවා. හරියට අර ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ උපමාවක් කියනවා අන්ධයන්ට අලියෙක් අතගාලා අලියගේ හැඩහුරුකම කියන්න කියනවානෙ, එතකොට එක්කෙනෙක් කියනවා අලියාගේ වලිගය අතගාලා අලියා කියන්නෙ කොස්සක් වගේ කියලා. දැන් මොකක්ද මේකෙන් ගන්න තියෙන්නෙ දැන් අලියා කොස්සක් වගේ හඳුනගත්තු මේ මනුස්සයා, අන්ධ මනුස්සයා හැමදාම අලියා කියන කෙනා හඳුනගන්න කැමැති කොස්සක් විදියට තමයි. එයා කැමැති නෑ ඒකෙන් පිට පැනලා, වෙන කෙනෙක් කිව්වත් නෑ ඔහොම නෙවෙයි අලියා වංගෙඩියක් වගේ මෙහෙමයි කිව්වට එයා කැමැති නෑ භාරගන්න. එයා මනසට දාගත්තු සංඥාව තමයි හරි කියලා හිතාගෙන ඒක තමයි ඉස්සරහට අරගෙන යන්නෙ. ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් කියනවා අපිට හරිම දේ මොකක්ද කියලා දැනගන්න නම් දෙයක් නැවත නැවත අත්දකින්න ඕන, කර බලන්න ඕන. හැබැයි අපි ඒකට කැමැති නෑ. අපි දැනට ගත්තු දේ හරි කියන්න තමයි අපි ලෑස්ති වෙලා ඉන්නෙ. ඒ නිසා තමයි අපි මේ පුහුණුවේදි කියන්නෙ නැවත නැවත, නැවත නැවත මේ පර්යංක සක්මන එදිනෙදා වශයෙන්, සතිය තියමින් එකම අරමුණේ සතිය නැවත නැවත පවත්වලා බලන්න එතකොට තමයි මේක හරියටම පතුරු ගැහිලා පේන්නෙ. දැන් අර අන්ධයො වගේ ඒගොල්ලො හඳුනගත්තු විදිය අතහරින්න එයාලා කැමති නෑ. ඒ වගේ අපි දන්න දේට තමයි නැවත නැවත මනස අරගෙන යන්නෙ. එතකොට දැනගන්න ඒ වැඩ කරන්නෙ සංඥාව කියලා. ඊළඟ එක මේ සංඥාව කියන එක හටගන්න තියෙන ආසන්නම කාරණය තමයි නාමරූප ධර්ම ටික. ඒවත් එක්ක තමයි මේ සංඥාව කියන එක හටගන්න තැනට මනස සැකසෙන්නෙ.

ඉතින් අපි කිව්වනෙ, මේ අපි දන්න දේට තමයි අපේ මනස අරගෙන යන්නෙ කියලා. අපි මෙතනින් කතාව පටන් ගත්තොත් අපි නැවත නැවත එකම දෙයක් දිහා බලද්දි කලින් දැකපු දේ නෙවෙයි ගොඩක් වෙලාවට පේන්නෙ. එතකොට වෙනස් වෙනස් විදියකට අරමුණ පේන්න ගන්නවා. අපි හිතමු උදාහරණයක් විදියට අපි පර්යංකයට ගියා කියලා. එතකොට අපි කියනවා, අපි හුස්ම දිහා බලන්නෙ, හුස්ම මූලික අරමුණ විදියට ගත්තු කෙනෙකුට, හුස්ම දිහා දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම බලන් ඉන්නකොට අරමුණ ගෙවෙන්න ගන්නවා. අරමුණ හඳුනගන්න බැරි තැනකට එනවා. ඒ කියන්නෙ අපි මුලින් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස නැත්නම් පිම්බීම හැකිලීම කියලා දෙකට කඩලා දැකපු මේ හුස්ම මේක ආශ්වාසයද, මේක ප්‍රශ්වාසයද කියලා හඳුනගන්න බැරි තරමට හුදු දැනීමක් බවට පත්වෙනවා. වෙන් කරලා හඳුනගන්න බෑ. එතකොට හරියට නිකං හුස්ම දෙක ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක එකට මිශ්‍ර වෙනවා වගේ වෙන් කරලාගන්න බෑ. එතකොට සංඥාවට වැඩ කරන්න බැරිව යනවා. ඇයි සංඥාවට වැඩ කරන්න පුලුවන් දෙයක් වෙන් කරලා ගත්තොත් විතරයි. සංඥාව දේවල් ස්ථිර කරගන්න හදනවා අන්න එතනදි. එතකොට දැන් ගොඩාක් යෝගීන් කරන්නෙ හුස්ම දැනෙන් නැතිව ගියාම ඒගොල්ලො හිතලා හුස්ම ගන්න

හඳනවා, මොකද මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය පේන්නෑනෙ කියලා. ඒකෙන් වෙන්නෙ නිත්‍ය සංඥාවට තමයි පොහොර වැටෙන්නෙ, ඇත්තටම නම් හුස්ම කියන එක අරමුණ කියන එක නොදැනී යනවා, ගෙවිලා යනවා. එතකොට හඳුනගන්න බෑ, හුදු දැනීමක් විතරයි අපිට ඉතුරු වෙන්නෙ.

ඉතින් සංඥාව විසින් කරන්නෙ එකක් කොහෙන් හරි වෙන් කරලා අරගෙන, ඒක ලොකු කරගෙන, එයා ඒකත් එක්ක තමයි කතන්දර ගොතාගෙන යන්නෙ. ඉතින් මේක අපි දැනගෙන හිටියොත් අපිට ලේසි වෙනවා, අපි දැන් මේ යන්නෙ අපි අරගෙන තියෙනවා වැරදි දෘෂ්ටි ටිකක්, අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය විදියට අපි අරගෙන තියෙනවා. අසුභ දේ සුභ විදියට අරගෙන තියෙනවා. දුක් දේ සැප විදියට අරගෙන තියෙනවා. අනාත්ම දේ ආත්ම විදියට අරගෙන යනවා. එතකොට අපි මේ යන්නෙ මෙන්න මේ විශේෂයෙන් අපි සළකලා බලන්නෙ මෙන්න මේ වැරදි සංඥා ටික අයින් වෙන විදියට තමයි අපි මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් ඇත්තටම නම් අපිට මේ සංඥාව කියන එක හොඳ නරක දෙකටම වැඩ කරන හැටි හොයාගන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා, අපි සිහිබුද්ධියෙන් බැලුවොත්. ඉතින් මුලින්ම මේ අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය වශයෙන්, අසුභ දේ සුභ වශයෙන්, දුක් දේ සුඛ වශයෙන් අනාත්ම දේ ආත්මීය වශයෙන් ගන්න එක සංඥා මාත්‍රයක් විදියට තමයි අපේ මනසට එන්නෙ. ඒ මට්ටමේදි අපිට හඳුනගන්න පුලුවන් වුනොත් ඒක කඩන්න පුලුවන් වෙනවා.

ඊටපස්සෙ මේ සංඥා මාත්‍රයක් විදියට හටගත්තු මේ වැරදි මතය නැවත නැවත අපේ මනසේ හටගෙන හටගෙන ඒක ටිකක් බරපතල මට්ටමට එනවා. චිත්ත මට්ටමට එනවා කියලා කියනවා. ඒ කියන්නෙ මේ නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම සංඥා ටිකක් බරපතල මට්ටමට එනවා කඩන්න අමාරුයි වගේ ටිකක්. නමුත් ඔය චිත්ත මට්ටමේ නැවත නැවත හිතෙනුත් මේක අපි කල්පනා කර කර ගන්න ගියාට පස්සෙ මේක දෘෂ්ටි මට්ටමට එනවා, දෘෂ්ටියක් බවට පත්වෙනවා. වැරදි මිත්‍යා දෘෂ්ටියක් බවට පත්වෙනවා, නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම එක දෘෂ්ටියක් බවට පත්වෙනවා. අන්න එතකොට හරි අමාරුයි මේක කඩලා දාන්න. අර සංඥාවෙන් ගත්තු වැරදි මතය අතහරින්න අපි උත්සාහ ගත්තෙ නැති නිසා සංඥා මට්ටමේදි මේක කැඩුවෙ නැත්නම් දෘෂ්ටි මට්ටමට ආවට පස්සෙ සෑහෙන අමාරු වෙනවා. ඉතින් මේ අපි වැරදි සංඥාවකින් ගත්තු දේ වැරදි විදියට ගත්ත දේ අතහරින්න නම් අපි ඇත්ත දකින්න එපෑ. ඇත්ත දකින්න නම් මේකෙ මුලට අපි යන්න ඕන. ඉතින් ඕකට කියන හොඳම කතාව තමයි ප්‍රසිද්ධ කතාව තමයි අර හාවා නිදාගෙන ඉද්දි බෙලි ගෙඩියක් වැටිච්චි කතාව. ඒකෙ බෙලි ගෙඩිය වැටුන එකට පොළොව පැලෙනවා කියලා හාවා දිව්වා, හාවාගෙ කතාව අහලා අනිත් සත්තු දිව්වා. ඔහොම ඔහොම එක එක්කෙනාගෙ කතාව අහලා දුවන්න පටන් ගත්තා මිසක් මොකක්ද වුනේ කියලා බලන්න ආවෙ නෑ. මේ සිංහයා තමයි ඒකට ඉදිරිපත් වුනේ. හරි ඕගොල්ලො කියනවා නම් ලෝකෙ පෙරලෙනවා කියලා අපි යමු එතෙන්ට බලන්න. කියන්නෙ මුලට අදිනවා. මුලට ඇදලා ඇදලා මුලටම ගියාට පස්සෙ තමයි ඇත්ත කාරණය වැටහෙන්නෙ. එතකොට අර වැරදි සංඥාව, ලෝකෙ පෙරලෙනවා කියන වැරදි දෘෂ්ටිය සංඥාව අපෙන් අතහැරෙනවා, අන්න ඒ වගේ. මේ සංඥාව කියන එක නිසා ආපු වැරදි මති මතාන්තර අයින් වෙන්න නම් මුලට හොයාගෙන යන්න ඕන.

හැබැයි මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නෙ තමයි අපි ඒකට කැමැති නෑ අපි ඒකට බයයි, අපි මේ ගත්තු සංඥාවෙම එල්ලිලා ඉන්නවා. ඒ නිසා තමයි අපි නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම සංඥා වල ඉන්නෙ අපි අනිත්‍යය දකින්න කැමැති නෑ භයයි, අනාත්ම ස්වභාවය දුක් ස්වභාවය අසුභ ස්වභාවය දකින්න කැමැති නෑ භයයි, ඉතින් අපි ඒ පැත්තට පස්ස හරවාගෙන තමයි

ඉන්නෙ. එතකොට දැන් මේක ඔය තමයි අපිට සංඥාව නරක විදියට බලපාන හැටි. හොඳ විදිහටත් බලපාන විදියක් තියෙනවා. ඒ තමයි අපි පර්යංක සක්මන වශයෙන් මේක කරගෙන යද්දි අපි දැන් හිතමු පර්යංකය අපිට මූලික අරමුණක් දෙනවා කියලා අපි තෝරගෙන තියෙන්නෙ හුස්ම නම් ඊටපස්සෙ අපි මේ හුස්ම මෙනෙහි කරලා අපි මේකෙ විස්තර දකින්න ඕනනෙ. හුස්මට ගොඩාක් මනසින් ළංවෙලා හුස්මෙ විස්තර දකින්න ඕනෙ. එතකොට අපිට මේ ආශ්වාසය හරියටම අනිත් දේවල් වලින් වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන්. මේක ප්‍රශ්වාසයමයි, ආශ්වාසය වෙන සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි ශබ්දයක් නෙවෙයි වේදනාවක් නෙවෙයි කියලා හඳුනගන්න පුලුවන්. සිතුවිල්ල සිතුවිල්ල වශයෙන් මිශ්‍ර වෙන්නෙ නැතිව හඳුනගන්න පුලුවන්. හඳුනගන්න නම් ඒවට ආවේණික ලක්ෂණ අපි දකින්න ඕන. හුස්මට ආශ්වාසයට ආවේණික වෙනම ලක්ෂණ, ප්‍රශ්වාසයට ආවේණික වෙනම ලක්ෂණ සිතුවිල්ලට වේදනාවට ශබ්දයට ආවේණික ලක්ෂණ දකින්න ඕන.

ඒ ලක්ෂණ දකින්න නම් අපි අරමුණට මනසින් ළංවෙලා බලන්න ඕන. එතකොට අපි මේ ලක්ෂණ දකින්න දකින්න වෙන්නෙ අරමුණ තහවුරු වෙනවා. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය මේකෙ අරමුණ තහවුරු කරලා දෙනවා අපිට. පස්සෙ තමයි ඒ මුලදි අරමුණ තහවුරු කරලා දෙන්නෙ අපිට මේකෙ ඇත්ත දකින්න ඕන නිසා, මේ රූපය කියන්නෙ ආශ්වාසය කියන්නෙ ප්‍රශ්වාසය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක දකින්න, නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම දෘෂ්ටි ටික බිඳෙන්නම තමයි අපි මුලින්ම මේ සංඥාව මෙතනදි තහවුරු කරගන්නෙ. ඉස්සරහට, ඉස්සරහට පුහුණුව කරගෙන යද්දි ඔය සංඥාව ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික දුරු වෙන තැනකට මනස එනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි දැනගෙන තමයි යන්න ඕන. සංඥාව තමයි, මේක මිරිඟුවක් සංඥාව කියන්නෙ. ඇත්තක් නෙවෙයි, හැබැයි අපි ඒක මේ තහවුරු කරගෙන යන්නෙ, ඉස්සරහට යන්න, මේක මේ වෙලාවේ අපි පාවිච්චි කරනවා අවස්ථාවේ ඉස්සරහට යන්න කියන එක දැනගෙන ඉන්න ඕන යෝගාවචරයා. ඉතින් කොහොමද මේක ගෙවෙන තැනකට එන්නෙ අපි සාමාන්‍යයෙන් පොතේ දැනුමේ හැටියට ගත්තොත් අපි දන්නවා අහලා තියෙනවා, අපි හිතමු ඇහැ සම්බන්ධව ගත්තොත් ඇහැයි රූපයයි විඤ්ඤාණයයි එකතු වුනු තැන ඒ තුනේ ස්පර්ශයෙන් තමයි අපිට රූපයක් ජේන්න ගන්නෙ. එතකොට ඇහැයි රූපයයි විඤ්ඤාණයයි ස්පර්ශ වුනාම වේදනාවක් හටගන්නවා. ඒ වේදනාව ඊටපස්සෙ අපි හඳුනගන්නවා. වේදනාව හඳුනගන්නවා යම්කිසි විදියකට. සංඥාව එන්නෙ අන්න එතනදි. ඒ සංඥාවෙන් වේදනාව හඳුනගත්තට පස්සෙ ඔන්න මනසට විතර්ක එන්න පටන් ගන්නවා අර වේදනාව සම්බන්ධයෙන් අර අරමුණ සම්බන්ධයෙන් එක එක විතර්ක පහළ කරන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් එතකොට මෙතනදි අපිට මේ විතර්ක කියලා විතර්ක වලින් පස්සෙ ඉස්සරහට ඉස්සරහට ගිහිල්ලා ප්‍රපංච කරනවා මනස ඊටපස්සෙ. එතකොට දැන් ඔය මට්ටමට එනකොට දැන් කෙලෙස් වලටනෙ දැන් මේ යටවෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට අපිට කවමදාවත් අතීතයේ දැකපු නැති දෙයක්, ඒ කියන්නෙ අතීතයේ අපි අරමුණු නොකරපු දැන් මේ ඇහැ සම්බන්ධයෙන්නෙ කතා කරන්නෙ. එතනදි උදාහරණයකට ගත්තොත් අපි කවදාවත් අතීතයේ දැකපු නැති, අනාගතයේ අපිට කවදාවත් දකින්න ලැබෙන්නෙත් නැති, වර්තමානයේ දැකපු නැති, දකිමින් ඉන්නෙ නැති දෙයක් සම්බන්ධයෙන් අපිට කවදාවත් මේ කෙලෙස් ටික මේ ප්‍රපංචකරණය දක්වා අපේ මනස යන්නෙ නෑ. ඉතින් සංඥා වශයෙන් අපේ මනසට ගත්තු නැති මොනවහරි තියෙනවා නම් ඒ දේවල් සම්බන්ධයෙන් අපේ හිත විසිරෙන්නෙ නෑ, හිත පිට යන්නෙ නෑ, අපිට ඔය පර්යංක සක්මන් වලදි හිත පිට යන්නෙම, විසිරෙන්නෙම, අරමුණේ තියන්න බැරි එකම හේතුව අපි අතීතයේ සංඥා වශයෙන් ගත්තු දේවල් ඔස්සේ තමයි ඔය විතර්ක කර කර ප්‍රපංච කර කර යන්නෙ.

ඉතින් මේ විදියට අපි මේ දැකපු දේවල් අහපු දේවල් ඉන්ද්‍රිය වලින් ගත්තු දේවල් සංඥාවක් විදියට ගත්තෙ නැත්නම් ඔය කියන ප්‍රපංචකරණයෙන් එන අවුල අපේ මනසට එන්නෙ නෑ, හිත විසිරෙනවා කියන ප්‍රශ්නය අපේ මනසට එන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ තැනට අපේ මනස මේ පුහුණුවත් එක්ක ඉස්සරහට එනවා, ඒ නිසයි අපි කියන්නෙ ගංගාවක් දිහා බලන් ඉන්න කෙනෙක් ගං ඉවුරේ ඉඳගෙන ගඟ සම්බන්ධයෙන් කිසිම comment එකක්, කිසිම අදහසක් පළ කරන්නැතිව ගඟේ ඇති හැටියෙන් දැකගෙන ඉන්නවා කියන එක. ගඟ දිහා බලන් ඉන්නවා ඇති හැටියෙන්. ගඟ ස්වභාවිකව ගලන දිහා කිසිම විතර්ක කිරීමක් කරන්නෙ නැහැ. එතකොට ඒ වගේ තැනකට අපේ මනස එනවා. ඉතින් අපි මුලින්ම අපි සංඥාව තහවුරු කරගෙන මේ ගමන ඉස්සරහට ඇවිල්ලා ඊටපස්සෙ අපි සංඥාව සංඥාව විදියට හඳුනගන්නවා. මේ මොහොතේ මේ සංඥාව තමයි කියන එක. එතකොට තමයි අපිට ඒකෙන් ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික ගැලවෙන්න පුලුවන් තැනකට මනස එන්නෙ. ඉතින් දැන් අපි මුලින්ම කිව්වනෙ මේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාස ඒවයේ ලක්ෂණ දැකලා සංඥාවෙන් තහවුරු කරගන්නවා කියලා. එතකොට අපි හිතමු දැන් හුස්ම නම්, හුස්මේ ස්වභාවයන් අපි හොඳට දැකගන්න කියලා කියනවා.

සාමාන්‍යයෙන් පොතේ තියෙනවා මේ පඤ්චස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් මේවා එකොලොස් ආකාරයකට පවතිනවා. දැනෙනවා. රූප එකොළොස් ආකාරයකට දැනෙනවා. වේදනාව එකොළොස් ආකාරයකට දැනෙනවා. ඉතින් මේ හැම ආකාරයක්ම යෝගාවචරයා දැක්කොත් තමයි අර අන්ධයා ඇතා අත ගාලා කියනවා වගේ මුලාවකට අහුවෙන් නෑ, එයාට ඇත්ත පේන්න නම් මේ එකොළොස් ආකාරයටම රූපය දැකලා තහවුරු වෙන්න ඕන සංඥා අරගෙන සංඥා වලින් තහවුරු වෙන්න ඕනෙ. ඉතින් එතකොට එකම දේ නැවත නැවත, නැවත නැවත බැලීමෙන් තමයි අපිට මේ එකොළොස් ආකාර විධ ස්වරූප පේන්න ගන්නෙ. එතකොට අපිට මේ එකොළොස් ආකාරයට පේන්නැත්නම් අපිට එකම දේ නම් පේන්නෙ එතකොට අපි නිත්‍ය සංඥාවට වැටෙනවා. ආ මේක විතරමනෙ තියෙන්නෙ. හුස්ම කියන්නෙ මෙහෙම එකක් විතරයි. අර ඇති අතගාපු අන්ධයා වගේ. එයාට එයා වලිගෙ ඇල්ලුවෙ ඒක විතරයි එයාට අහුවුනේ, එතනින් එහාට මොකුත් අහුවුනේ නෑ, ඉතින් ඌ තීරණයක් කලා ඇතා කියන්නෙ අලියා කියන්නෙ කොස්ස තමයි. කොස්සක් වගේ එකක්. ඉතින් අන්න ඒ වගේ අපි මේ මූලික අරමුණේ ස්වභාවයන් විවිධ විදියට දැක්කේ නැත්නම් වෙනස් විස්තර දැක්කෙ නැත්නම්, එකම දේ නම් දකින්නෙ එතනදි එයා නිත්‍ය සංඥාවට, සුඛ සුභ ආත්ම සංඥාවලට වැටෙනවා. එතකොට ඒ විදියට මේ මොහොතේ මේ වෙනස් වෙන එක කියන්නෙ හුස්ම වුනත් වෙනස් වෙන එක පේන්නෙ ඒකට ළංවෙලා මේ ලක්ෂණ ටික දැක්කොත් විතරයි.

එතකොට මේ හුස්ම වෙනස් වෙන තැනට, වෙනස් වෙවී වෙනස් වෙවී යන තැනට පෙනෙන තැනට මනස ගත්තොත් අර සංඥාව විසින් අපේ මනසේ ඇති කරලා දීපු නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම සංඥා ටික ටික ගැලවෙන්න පටන් ගන්නවා. ගැලවෙන්න නම් අපි ඉස්සරහා තියාගත්තු අරමුණේ තොරතුරු දකින්න ඕන. ඒවා වෙනස් වෙන හැටි දකින්න ඕන. ඒකයි අපි කියන්නෙ හුස්මට පුලුවන් තරම් මනසින් ළංවෙලා හුස්මෙ දැනෙන්නේ මොනවද බලන්න. සක්මනේ යද්දි දකුණ වම ඔසවනවා තබනවා වශයේන සක්මන් කරමින් දැනෙන්නේ මොනවද කියලා බලන්න. ඒවා එකම විදියට තියෙනවාද කියලා බලන්න. නැත්නම් ඒවා වෙනස් වෙනවාද කියලා බලන්න. දකුණෙන් වමට, වමෙන් දකුණට වෙනස්කම් මොනවද, ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට වෙනස්කම් මොනවද, ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට වෙනස්කම් මොනවද, දකුණෙන් දකුණට වෙනස්කම් මොනවද කියලා. නැත්නම් අපි හිතනවා හැමදාම තියන්නෙ මං එකම දකුණ

එකම වම, ඔක්කොගෙම එකයි වගේ තමයි අපිට දැනෙන්නෙ. එතකොට අර සංඥාව නිසා ගත්තු නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම සංඥා දැඩිව පවතිනවා ගැලවෙන්නෙ නෑ. ඒවා ලෙහෙන්න තමයි අපි මේ ඉස්සරහින් තියාගත්තු අරමුණේ තොරතුරු බලන්න කියලා නැවත නැවත මනස උනන්දු කරවන්නෙ.

ඉතින් ඒ විදියට අරමුණේ හැම පැතිකඩක්ම අපි දැක්කොත් අරමුණක තියෙන වෙස්මුහුණු ටික ඔක්කොම දැක්කොත් අපි ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දැක්කා වෙනවා. එතකොට අපි අරමුණ ගැන මුලාවෙන්නෙ නෑ. ඒක වැරදි විදියට ගන්නෙ නෑ. එතකොට අපි එහෙම නොදැක්කොත් අපි සංඥාව වැරදියට ගන්නවා, මොකද අපි හරියටම දැකලා නෑ, බාගෙට දැකලා තියෙන්නෙ. අන්න ඒ වගේ මේ සාමාන්‍යයෙන් මේ විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයේදී සතිපට්ඨානා භාවනා ක්‍රමයේදී කියන්නෙ හුස්ම දිහා වේදනා දිහා දකුණ වම වශයෙන් ඇවිදිනකොට එදිනෙදා වැඩ කරද්දි මේ අනුන්ගේ දෙයක් දිහා බලන් ඉන්නවා වගේ බලන්න. එතකොට අපිට තොරතුරු ගන්න පුලුවන්. එතකොට තමන්ගේ වගේ දැනෙන්නෙ නැතිව අනුන්ගේ දෙයක් වගේ අපිට බලන්න ගියාම මමත්වය කියන එකත් දුරුවෙනවා, ඒ හරහා අපිට මේකෙ සැබෑ ස්වභාවය තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් ඔය විදියට තමයි මේ පුංචි සරල කාරණා ටිකක් ඉදිරිපත් කලේ. අපි මේ සංඥා වැරදි විදියට සංඥාව ගත්තු නිසා සංඥාවෙන් ඔළුවට දාගත්තු නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම සංඥාත් චුට්ට චුට්ට ගැලවෙන්න පටන් ගන්නෙ ඔය ක්‍රමයට. නිත්‍ය සංඥාව ගැලවෙනවා, සුභ සංඥා, සුඛ සංඥා, ආත්ම සංඥා ගැලවෙනවා. ඉතින් ඒකට අර සංඥාව ඉස්සරවෙලාම වාසියට අරගෙන ඒකෙන් ප්‍රයෝජන අරගෙන, හරියට උඹරගෙ මාළු උඹරගෙම පිටේ තියලා කපනවා වගේ එයාගෙන් වැඩක් අරගෙන ඊටපස්සෙ තමයි අපි මේ සංඥාව වැරදියි කියලා ඒකෙ තියෙන වැරදි දෘෂ්ටිය ගැලවෙන තැනට මනස අරගෙන යන්නෙ.

ඉතින් මං හිතනවා අද කාරණා ටික ප්‍රයෝජනවත් වෙන්න ඇති කියලා. ඉතින් අපි ඊළඟ කාරණාව සම්බන්ධයෙන් ඊළඟ වීඩියෝ එකේදී හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

24) [සංස්කාර, විඤ්ඤාණ ස්කන්ධ හරහා නිවනට | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය තමයි අපි අද අරගෙන එන්නෙ, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිළිබඳව. දෙකම එකට කතා කරන්න ඕන කියලා හිතුනා. ඉතින් අපි මේ සංස්කාර සම්බන්ධයෙන් කතා කලාම ගොඩාක් වෙලාවට සංස්කාර කියලා කියන්නෙ අපි චේතනාත්මකව යමක් සිද්ධ කරනවා කියන එක. ඉතින් සංස්කාර වලට පාර කැපෙන්න ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන්නෙ සංඥාව, ඊට කලින් තියෙන සංඥාවන්ගේ වෙනස් වීම. සංඥාවන්ගේ වෙනස්වීම තමයි ගොඩක් වෙලාවට සංස්කරණය කරන්න, චේතනාත්මකව යමක් කරන්න පාර හැදෙන්නෙ. මොකද මේ සංඥාවේ තියෙන මිරිඟු ස්වභාවය තේරුම් ගන්නෙ නැතිකම නිසා. අපිට මේ සංඥාව කියන්නෙ ඇත්තක් නෙවෙයි, මායාවක්. ඒකෙ ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් වෙනසක් වෙනවා, අනිත්‍යයි මේක වෙනස්වෙමින් පවතින දෙයක් කියන මේ මිරිඟු ස්වභාවය තේරුම් ගන්නෙ නැති නිසා අපි හිතනවා මේක වෙනස් කරන්න පුලුවන් කියලා. සංඥාව කියන මේ සංඥාවෙන් ගත්තු දේවල් වෙනස් කරන්න පුලුවන් කියලා චේතනා පහළ කරනවා. ඒ අනුව සංස්කරණය කරන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ ඉබේ සිද්ධ වෙන දේට, ස්වභාවික ගලනයක් තියෙනවා මේ ලෝක ධාතුව තුළ. ඒක ස්වභාවිකව සිද්ධ වෙන ගලනයට වෙන්න දෙන්නෙ නැතිව චේතනා පහළ කරද්දි තමයි සංස්කාර කියන එක රැස් වෙන්නෙ. ඉතින් සංස්කාර රැස් වෙනවා කියන්නෙ කර්ම රැස් වෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නෙ සසර තමයි වැඩෙන්නෙ. ඉතින් මේ ස්වභාවික සිද්ධියක කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ස්වභාවික සිද්ධි ගලනයක යමක් සිද්ධ වෙමින් පවතින මේ ස්වභාවික ගලනයේ කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. අපි යමක් කරන්න හදනවා නම් යමක් කරන්නේම චේතනාත්මකව, ඒ කියන්නෙ සංස්කරණයක් වෙනවා. අන්න එතන තමයි දුකට පාර කැපෙන්නෙ, සසරට පාර කැපෙන්නෙ. ඉතින් අපි මේක උදාහරණ වශයෙන් ගමු, අපි දැන් මේ සක්මන පර්යංක වශයෙන් භාවනාවක් කරගෙන යද්දි අපි උදාහරණයක්, පර්යංකයේදී අපි කියනවා ඔබේ මූලික අරමුණ තෝරගන්න, හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම වශයෙන්. තෝරගෙන මේ මූලික අරමුණට ඇහැට ඇහැ තියාගෙන බලා හිඳිමින් මේ මූලික අරමුණ මෙනෙහි කරනවා.

අපි හිතමු ඔබ තෝරගත්තෙ හුස්ම නම් හුස්ම ඇතුල්වෙනකොට ඇතුල්වෙනවා, පිටවෙනකොට පිටවෙනවා වශයෙන්. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් මේක මෙනෙහි කරමින් තමයි අපි මුලින්ම මූල කමටහනත් එක්ක යෝගාවචරයාට ගණුදෙනු කරන්න කියන්නෙ. එතකොට මේ විදියට දිගින් දිගටම අරමුණ මෙනෙහි කරමින් යද්දි පුහුණු කරන, පුහුණුවේ යෙදෙන යෝගාවචරයන්ට අත්දැකීමක් ලැබෙනවා මේ හුස්ම ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. හුස්ම නොදැනී යන තැනකට එන්න පටන් ගන්නවා. හුස්ම සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න එතකොට මේ මෙනෙහි කරන්න නම් යමක් වෙන් වෙලා තියෙන්න එපැයි, යමක් note කරන්න වෙන් වෙන්න ඕන, සමස්තයෙන් වෙන් වෙන්න ඕන. එතකොට මේ හුස්ම ගෙවෙන්න පටන් ගන්නකොට මේක ආශ්වාසයද, මේක ප්‍රශ්වාසය ද කියලා මේ සමස්තයෙන් වෙන් කරලා හඳුනගන්න බැරි විදියට මේ දෙක එකට mix වෙනවා වගේ දැනෙනවා. ඒ කියන්නෙ හුදු හුස්මක්, යම්කිසි විදියකට හුස්මක් සිද්ධ වෙනවා. හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලියක් සිද්ධ වෙනවා කියලා තේරෙනවා, මේක වෙන් කරලා හඳුනගන්න බැරිවෙනවා. එතකොට වෙන්නෙ අර මෙනෙහි කරන එක නතර වෙලා ඉබේ මේක සිද්ද වෙන තැනට එනවා. හුස්ම වැටෙනවා කියන එක ස්වභාවික සංසිද්ධියකින් වෙන්න පටන් ගන්නවා, මෙනෙහි කරනවා කියන ක්‍රියාවලිය නතර වෙනවා.

එතකොට මේ මෙනෙහි කරනවා කියලා කියන්නෙ ඇත්තටම මේක සංස්කරණයක්. සංස්කාර චේතනාත්මකව වෙන්නෙ. හැබැයි ඇයි අපි ඒක ගන්නෙ. අර හුස්ම ගෙවීමත් එක්ක මේක හැලෙනවා. මේ සංස්කරණය නොකරන තැනකට මනස එනවා. එතකොට අපි මේ දැන් මුලින්ම මේ කය සම්බන්ධ අරමුණක්නෙ මේ අරගන්නෙ. ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධ වෙන අරමුණක්නෙ අපි මේ ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ, හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම විදියට. එතකොට මේ ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධ මේ කය සම්බන්ධ ඇස කණ නාසය දිව කය කියන මේ ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධව මේ හැමදෙයක්ම එන්නෙ සංස්කරණයකට යටවෙලා, නතුවෙලා තමයි එන්නෙ. එතකොට අපි දැන් මේ පර්යංකයේදී මේ හුස්ම අපි මුලින්ම මෙනෙහි කරන්න ගත්තහම ඉස්සරවෙලා මෙනෙහි කරනවා ඒක සංස්කරණය කරමින්, ඊටපස්සෙ හුස්ම ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා, ඊටපස්සෙ මෙනෙහි කිරීම ටික ටික නතර වෙනවා. අන්තිමේදී මේ හුස්ම ගෙවිලා ගිහින් හුස්ම නොදැනෙන, හුස්ම දැනෙන්නෙ නැති, සියුම් හිස්තැනක සියුම් තැනක විඤ්ඤාණය බැසගන්නවා, විඤ්ඤාණයට ස්පර්ශය කරන්න පුලුවන් වෙනවා. මේ හුස්ම නොදැනී ගිය සියුම් තැනක. ඒක ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ නෑ. ඒක ඉන්ද්‍රියන්ට සම්බන්ධ නැති අතීන්ද්‍රිය දෙයක් ඉන්ද්‍රියන්ට ගෝචර නොවෙන.

එතකොට මෙතනදි මේ ඉන්ද්‍රිය පහෙන්, ඇස කණ නාසය දිව කයෙන් ගන්න අරමුණු නෑ මෙතනදි. එහෙම අරමුණක් නෙවෙයි එතන තියෙන්නෙ. ඒ හුස්ම ගෙවුනු තැන, ඒ හිස්තැන, ඇස කණ නාසය දිව කයෙන් ගන්න අරමුණකට නෙවෙයි විඤ්ඤාණය ඒ වෙලාවේ බැහැගෙන තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ අත්දැකීම අපි යෝගාවචරයා ටික ටික තහවුරු කරගන්නයි උත්සාහ කරන්න ඕන. මොකද ඒ තැනදි යමක් සංස්කරණය කරන්නෙ නැහැ. අපි අලුතෙන් දෙයක් කලේ නැතිනම්, මෙතනදි නීවරණ ධර්ම වලින් බලපෑමක් ආවෙ නැතිනම් එතන චේතනාත්මකව යමක් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. අර හිස් තැනට තමයි සම්බන්ධ වෙලා ඉන්නෙ විඤ්ඤාණය අපි දැනුවත්ව ඉන්නෙ. එතකොට මේක ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ නැහැ. ඒ විඤ්ඤාණය පවතින තැන, එතන පවතින තාක් කල් සංස්කාර රැස්වෙන්නේ නැහැ. මේක විපස්සනාවට දොර ඇරෙන තැනක් සහ මේක සමතයට අදාළ කෑල්ලක්. මේ මානසිකත්වය සමථ කොටසක්, සමාධි කොටසක් මේ තියන්නෙ. එතකොට අපි දැනගන්න ඕන මේ තැන මේ හිස්තැනට ආවට පස්සෙ මේ හුස්ම නොදැනුන තැනට ආවට පස්සෙ මේක නැවත නැවත උපයන්න සහ මේක වශී කරගන්න මේක තහවුරු කරගන්න අපි මුලින්ම උත්සාහය ගන්න ඕන. ඉතින් මෙතනදි මේ තැනට ආවට පස්සෙ භාවනා කරන්න දෙයක් නෑ, මේක භාවනාව කෙරෙන තැනක්. කෙරෙන තැනකට එනවා.

අපි මුලින්ම භාවනා කරන්න, සංස්කරණය කරමින් චේතනාත්මකව කරන්න තමයි බැසගන්නෙ. මෙතෙන්ට ආවහම භාවනාව කෙරෙන තැනකට එනවා. ඉතින් අපි ගොඩක් වෙලාවට මෙතනදි තියෙනවා ප්‍රශ්නයක්, යෝගාවචරයා මේ සංස්කාර නැති තැනක් කලින් අත්දැකලා නැති නිසා ගොඩාක් වෙලාවට යෝගාවචරයා මෙතනදි භයවෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. මෙතනදි ප්‍රශ්නයක් හදාගන්න ඉඩ තියෙනවා. මේ තත්වය මොකක්ද කියලා හොයන්න ඉඩතියෙනවා. මෙතනදි ගැස්සෙන්න ඉඩ තියෙනවා. සැක කරන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද අපිට මේක පුරුදු නෑ. අපිට පුරුදු සංස්කරණය කරලා. සංස්කාර රැස් කරලා, යමක් චේතනාත්මකව කරලා අපිට පුරුදු. එතකොට අපි අරමුණකට බැඳිලා ඉන්න තාක් කල් අපි ඉන්නෙ සංස්කාර කරමින් තමයි, රැස් කරමින්. එතකොට මේ අරමුණක් ගෙවිලා ගිහිල්ලානෙ. අරමුණක් නැති තැනකදිනෙ අපි මේ තත්වය දැන් මේ ඉන්නෙ මේ විඤ්ඤාණය බැහැගෙන. අරමුණක් නැති තැනක. ඉතින් එතනදි සංස්කරණයක් නැහැ. වෙන්නෙ නැහැ, සංස්කාර රැස් වෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් ඒක හරි අලුත් අත්දැකීමක් වුනාම යෝගාවචරයා ගොඩාක් වෙලාවට මෙතනදි භය වෙනවා, මේක සැක කරනවා, සමහර විට ආපස්සට එනවා, ඉතින් මේක නැවත නැවත පර්යංකයේදී පුරුදු කලාම, මේක සක්මනේදීත් ගන්න පුලුවන් කියලා යෝගාවචරයාට දැනෙනවා. කලාතුරකින් එක දිගට අඛණ්ඩව භාවනා කරන යෝගාවචරයෙකුට එදිනෙදා වැඩ වලදිත් මේක ස්පර්ශ කරන්න පුලුවන්, මේ තැනට යන්න පුලුවන් තත්වය එනවා. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ තැනදි, මේ හුස්ම ගෙවෙන තැනදි මේකත් එක්ක ඉස්සරහට සාදරව යන්න නම් ඒ වෙනකොට එයාගේ සීලය හොඳ ශක්තිමත් තැනක තියෙන්න ඕන, කුකුස් නැතිවෙන්න ඕන, හිත විපිළිසර නොවෙන්න ඕන, එයාට තහවුරුකමක් තියෙන්න ඕන තමන් මේ ආපු ගමන ගැන. එතකොට එයාට මේක අදහාගෙන ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් හැකියාව ඇතිවෙනවා. ඉතින් මේ තැනදි සමහර වෙලාවට යෝගාවචරයාට නිකං background එකෙන් වගේ සිතුවිලි ඇවිල්ලා යනවා පේනවා, ශබ්ද ඇහිලා යනවා පේනවා. එක එක කයේ දැනීම් වේදනා ඇවිත් යනවා පෙනෙනවා, දැනෙනවා එයාට. නමුත් එයා ඒවට අහුවෙන් නෑ. ඒවා තැවරෙන් නෑ මනසේ, එයාට හොඳටම පේනවා මම ඉන්නෙ හිස්තැනේ මම ඉන්නෙ හුස්ම

ගෙවුනු තැන අරමුණු කරමින්. ඒ අතරේ අනිත් අරමුණු ඇවිල්ලා යනවා එකක්වත් තැවරෙන්නෑ, මනසේ තවරගන්නෙ නැහැ. ඒක මනසට බලපාන තැනකට අල්ලගන්නෙ නෑ. මෙන්න මේ තැන තමයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සාමාන්‍යයෙන් සඳහන් කරන්නෙ මේ තැනදි තමයි විපස්සනාවට ආරම්භයක් ගන්නෙ කියලා.

ඉතින් මොකද මේ හැමදේම දැනෙනවා කය දැනෙනවා, background එකෙන් අරවා ඇවිල්ලා යනවා දැනෙනවා. මේ ඔක්කොම තියෙන තැන තමයි විපස්සනාවට ආරම්භය ගන්නෙ. මොකද මෙතන චේතනා නැති සංස්කරණය කරන්නෙ නැති සංස්කාර නැති තැනක්. ඉතින් මේක පුරුදු වුනාට පස්සෙ මේ හිස්තැනේ මේ සංස්කාර නැති, මේ චේතනා නැති තැන ඉන්න පුරුදු වුනාට පස්සෙ හොඳ වශී කරගැනීමක් වුනාට පස්සෙ ඕන්නම් එයාට ආපස්සට ගිහිල්ලා පොඩි අර අරමුණු බලලා සිතුවිලි බලලා පොඩි කලබැගෑණියක් කලබලයක් ඕන නම් එයාට කරගන්න පුලුවන්. හැබැයි එයා දන්නවා ඒක කරන්න යෑමෙන් වෙන්නෙ අර ගත්තු එකලාසය කැඩෙනවා කියන එක. ඉතින් එයා ඒක දන්න නිසා එයා යන්නෙ නෑ ආපස්සට. ඕන නම් ගිහිල්ලා එන්න බැරිකමකුත් නෑ. මොකද දැන් එයාට මේ තත්වය වශී වෙලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් මෙතනදි භාවනාව විසින් භාවනාව කරගෙන යන්න පටන් ගන්නවා. භාවනාව ඉබේ සිද්ධ වෙන තැනකට එනවා. ඕන තරම් කාලයක් ඒක වශී කරාම මේ තත්වයේ ඉන්න පුලවන් හැකියාව යෝගාවචරයාට එනවා. ඉතින් මෙතනදි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි විශේෂ කාරණයක් මතක් කරනවා, මේ තැනදි එයාට මේ දේවල් වල යථා ස්වභාවය ජේන්න ගත්තහම කළකිරීමක් හටගන්නවා, නිබ්බිදාව කියන එක පහළ වෙන්න ගන්නවා. මොකද අතිවේගයකින් තමන්ටත් හිතාගන්න බැරි වේගයකින් දේවල් ඇතිවෙලා බිඳිලා යන එක එයාට පෙනෙන්න ගන්නවා. මෙතනදි ඒකෙ තියෙන වෙහෙසකර බව, ඒක තමන්ගේ වසඟයේ පවත්වන්න බැරි අනාත්ම ස්වභාවය පෙනෙන්න ගත්තහම මෙතනදි නිබ්බිදාව කියන එක පහළ වෙන්නෙ එපා වීමක් විදියට, කළකිරීමක් විදියට, පණ නැති විදියට. එතකොට මේක මේ තත්වයට මුහුණ දෙන්න ඇත්තටම යෝගාවචරයා දක්ෂ වෙන්නත් ඕන. ගුරුවරයාට හොඳ ලොකු වගකීමක් තියෙනවා යෝගාවචරයාට මේක පහදලා දෙන්න සහ ගෝලයාට ඒ භාවනා කරන යෝගාවචරයාට කමටහන හරියට ශුද්ධ කරගන්න වෙනවා. නැතිනම් ගොඩක් වෙලාවට යෝගාවචරයා කරන්නෙ මෙහෙම කළකිරීමක් එන්න පුලුවන්ද, මෙහෙම එපාවීමක් එන්න පුලුවන්, මෙහෙම මුස්පේන්තු ගතියක් එන්න පුලුවන් කියලා සැක කරනවා. සමහර විට භාවනාව අතහරින්න පුලුවන්, ගුරුවරයා අතහරින්න පුලුවන්, වෙන තැන් වලට යන්න පුලුවන්, එයාට විශ්වාසය නැතිවෙන්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ නිසා ගුරුවරයා උපක්‍රමශීලීව මෙතනදි කටයුතු කරන්න ඕන. මේ කියන එපාවීම මේ නිබ්බිදාව කියන එකත් එක්ක යෝගාවචරයාට ගණුදෙනු කරන්න උදව්වක් එන විදියට ගණුදෙනු කරන්න උපකාර කරන්න, ගුරුවරයා දැනගන්න ඕන. ඒ වගේම මේ භාවනාව කරන කෙනාටත් ලොකු විශ්වාසයක් හටගන්න ඕන මනසේ සුතමය වශයෙන් සහ කමටහන් ශුද්ධ කරගැනීම වශයෙන්. මේ සිද්ධ වෙලා තියෙන්නෙ මොකක්ද කියන එක පැහැදිලි කරගන්න, එයාට ලොකු විශ්වාසයකින් වැඩ කරන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන.

ඉතින් මේ කියන අභියෝගයට යෝගාවචරයාට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වුනොත් එයාට මේ සංස්කාරයන්, සංඥාවන් කියන ඒවායේ වෙනස් වෙන ස්වභාවය ඒවා වේගයෙන් ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යන හැටි, ඒක දුකක් එන හැටි, ඒක අනාත්ම ස්වභාවය එයාට හොඳට පෙනෙන්න ගන්නවා. පෙනීම හරහා ඒවා දැනීම හරහා තමයි එයාට ඒක වැටහෙන්නෙ. මේ ටික තේරුම් ගත්තට පස්සෙ එයා ගොඩාක් වෙලාවට දේවල් වලට සිද්ධ

වෙන්න ඉඩහැරලා ඔහේ බලන් ඉන්න මානසිකත්වය ගොඩක් වෙලාවට එදිනෙදා ජීවිතෙත් එනවා. ගොඩක් වෙලාවට දේවල් වෙනස් කරන්න යන්නෙ නැහැ. දේවල් වලට ඔය වෙන විදියට වෙන්න ඉඩ හැරලා අර තැනේ හැටියට ඇණේ ගහගෙන පාඩුවේ ඉන්න වගේ ඒ වගේ මානසිකත්වයකට යෝගාවචරයාගේ මනස එනවා. දේවල් වලට involve වෙන්න යන්නෙ නැහැ වැඩිය. ස්වභාවිකව සිද්ධ වෙන දේට වෙන්න ඉඩහැරලා ඉන්නවා. ඉතින් මට මතකයි එක තැනක ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ සංස්කාර කිරීම, මේ සංස්කාර නැති තැනකටනෙ මනස අරන් යන්න හදන්නෙ. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ දීලා තියෙනවා අපිට ක්‍රියා පටිපාටියක්, ඒකට තමයි අපි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන්නෙ.

එතකොට මේ සංස්කාර නැති තැනකට මනස අරන් යන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දීපු මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන ක්‍රියා පටිපදාව තමයි ලෝකෙ සංස්කාර අඩුම ක්‍රියාවලිය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන්නෙත් සංස්කාරම තමයි. හැබැයි සියලුම සංස්කාර, අනිත් සංස්කාරත් එක්ක බලපුවාම සංස්කරණයන්, චේතනාත්මක දේවල් සිද්ධ වෙන අඩුම තැන. බලපෑම අඩුම තැන. ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේක අනුමත කරලා තියෙනවා, ඒකෙන් අපි සංස්කාර නැති තැනකට අපේ මනස අරන් යන්න පුහුණු වෙනවා. ඉතින් මෙන්න මේ විදියට සංස්කාර නැති තැනකට මනස ආවට පස්සෙ මේ හුස්ම නොදැනෙන තැනට මනස ගියාට පස්සෙ, මේ හිස්තැනට ගියාට පස්සෙ දැන් තවදුරටත් විඤ්ඤාණයට පවතින්න තැනක් නැතිවෙනවා. එතකොට විඤ්ඤාණය පොඩ්ඩක් කොටුවෙන්න පටන් ගන්නවා. බොහොම පුංචි සීමාවක. මොකද අපි මේ විඤ්ඤාණය මායාවක් කියලානෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, මායාකාරයෙක් විදියටනෙ විග්‍රහ කරන්නෙ. විඤ්ඤාණය කවදාවත් කැමැති නැහැ විඤ්ඤාණය විසින් විඤ්ඤාණය තේරුම් ගන්නවාට. නමුත් අපි මේක තේරුම් ගන්න සිත විසින් සිත තේරුම් ගත යුතු තැනකට මනස එනවා. නමුත් කවදාවත් මේ විඤ්ඤාණය කැමැති නෑ එයාට එයා මුහුණ දානවට.

ඉතින් ඒ නිසා එයා හැමවෙලාවෙම අපිව උගුලකට අහුකරගෙන අපිව මායාවක පටලවාගෙන අරන් යන්න තමයි බලන්නෙ. එතකොට මෙතෙන්ට එනකල් මේ රූපය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දැනගෙන, රූපයෙන් මනස නිදහස් කරගෙන, වේදනාව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දැනගෙන ඒකෙන් මනස නිදහස් කරගෙන සංඥා සංස්කාර කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දැනගෙන ඒවා ගෙවාගෙන ගෙවාගෙන ඇවිල්ලා තමයි අපි මේ අන්තිමට විඤ්ඤාණය කියන සතා කොටු කරන්නෙ. මොකද එයාව අවබෝධ කරනවා කියන එක එයාව තේරුම් ගන්නවා කියන එක හරිම අමාරු වැඩක්. එතකොට මෙතනදි මේ විඤ්ඤාණය කියන එක පුංචි සීමාවකට කොටු වෙනවා. අන්න එතනදි විඤ්ඤාණයට, විඤ්ඤාණය මුහුණට මුහුණ දාලා කටයුතු කරද්දි ඔන්න තේරෙන්න ගන්නවා මේකෙත් තියෙන්නෙ හරයක් නැති දෙයක්, මේකෙත් තියෙන්නෙ වෙනස් වෙන දෙයක්, වේගයෙන් ඒක දුකටමයි හේතුවෙන්නෙ. මට වසඟයේ තියන්න පුලුවන් තත්වයක් නෙවෙයි කියලා වැටහෙන්න ගන්නවා. ඒ වගේම ඒ විඤ්ඤාණය හටගන්න හේතු ටික යෝගාවචරයාට පේන්න ගන්නවා. එතකොට ඒ හේතුවල ස්වභාවයත් අච්චරයි. ඉතින් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්මයට යටත් හේතු වලින් යමක් හටගන්නවා නම් ඒකත් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්මම තමයි කියලා අනුමාන වශයෙන් ඤය විපස්සනා වශයෙනුත් වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ විදියට මේ විඤ්ඤාණය කියන්නෙ මොකක්ද ඒකේ මරඋගුලට අහුවෙන් නැතිව කටයුතු කරන තැනට තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයේදී ක්‍රමානුකූලව යෝගාවචරයාගේ මනස අරන් එන්නෙ. රූපය ගෙවන් කරලා වේදනාව

සංඥා සංස්කාර ගෙවන් කරලා අන්තිමට විඤ්ඤාණය පුංචි සීමාවකට කොටු කරගන්නවා. එතකල් එහෙම නොකරන තාක් කල් එයාව තේරුම් කරගන්න, එයාව අවබෝධ කරගන්න, එයාව කොටු කරගෙන එයාව දකින්න යන්න අපිට අමාරුයි. ඒතරම් එයා මායාකාරයෙක්, විජ්ජාකාරයෙක්.

ඉතින් ඔය තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ තියෙන මේ කන්ධ පබ්බයට අදාළ පොඩි කොටසක් මං විස්තර කළේ. යෝගාවචරයාට උදව් වෙයි කියලා හිතලා, ඉතින් ඔහොම ගමනක තමයි යෝගාවචරයා ඉන්නෙ මේ මුල ඉඳලම. කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා, ඉතින් ධම්මානුපස්සනා කොටසේ කන්ධ පබ්බ කොටසේ එච්චරයි මම කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. ඊළඟ දේශනයෙන් ඊළඟ කාරණය ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

25) සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන හැටි | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ අපි ඉන්නෙ. පඤ්චස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් කන්ධ පබ්බය කතා කලාට පසු සූත්‍රයේ තියෙන්නෙ ආයතන සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්න. නමුත් ආයතන සම්බන්ධයෙනුත් ස්කන්ධ පබ්බයටම දාලා අපිට යමක් ගොනු කරගන්න පුලුවන් නිසා මම ඒ ගැන කතා කරන්නෙ නැහැ. ඒ ගැන කතා නොකර වැදගත් මාතෘකාවක් තියෙනවා ඊටපස්සෙ, ඒ තමයි බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන. මම ඒ ගැන චුට්ටක් කතා කරන්න කියලා හිතුවා. මේ අඛණ්ඩව පුහුණු වෙන කෙනෙකුට අනුග්‍රහ පිණිස. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ ආනාපානසතිය කියන එක පුරුදු කරන යෝගාවචරයාට ඒ හරහා සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙනවා, ඒ හරහා සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙනවා, ඒ හරහා විද්‍යා විමුක්ති ධර්ම සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් කියලා. ඉතින් අපි මේ පුහුණු කරගෙන යන පුහුණුවේදී පර්යංකයේදී අපි හුස්මට අවධානය තියාගෙන හිටියාම, මේ වෙනකල් දේශනා මාලාව මුල ඉඳලා අහපු අය සහ මුල ඉඳලා පුහුණුවේ යෙදුනු අයට තේරෙනවා ඇති අපි මේ හුස්මට අවධානය තියාගෙන හිටියාම අඛණ්ඩව අපිට සති ධාරාව පවත්වන්න පුලුවන් වුනොත් වැඩි වෙලා යන්න කලින් හුස්ම සංසිඳෙනවා, හුස්ම ගෙවෙන්න ගන්නවා, හුස්ම සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට එතනදි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ ඒ සියුම් වුනු නොදැනී යන්න පටන් ගත්තු ඒ හුස්මට ඒ සියුම් බවට, ඒ නොදැනෙන ස්වභාවයට සතිය තියන්න ඕන, අවධානය තියන්න ඕන.

ඉතින් භාවනා කරගෙන යද්දි යෝගාවචරයාගේ කමටහන් වාර්තාකරණයෙන් ගුරුවරයාට හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා මෙයා සමථයට ද විපස්සනාවට ද බර කියලා. ඉතින් මෙතනදි මේ මට්ටමේදි සමථයට බර කෙනා, සමථයට අනුග්‍රහ කෙනා ඒ සියුම් තැන, ඒ හිස් බවේ මනස තියාගෙන එතනට අවධානය තියාගෙන ඉද්දි නීවරණ වලට මනසට හටගන්න ඉඩක් නැනෙ. මොකද එයා අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වනවා. එතකොට මේ මනසේ හටගන්න ප්‍රභාෂ්වර බව ආලෝකයක් විදියට සමහර වෙලාවට සමථ යෝගාවචරයාට පේන්න ගන්නවා. ඒ හරහා තමයි පොතේ තියෙන විදියේ ධ්‍යාන මට්ටම් දක්වා ඒක පුහුණු කරන්න ඕන සමථ යෝගාවචරයා. විපස්සනාවේදීත් මේ විදියට විපස්සනාවට බර කෙනාටත් මේ හුස්මට අවධානය තිබ්බහම හුස්ම නොදැනෙන තැනකට මනස එනවා. එතනදි එයාගේ මනස හුස්මත් එක්ක කිඳා බහිනවා, හුස්ම අරමුණයි ආනාපාන අරමුණයි, සතියයි එකට සමපාත වෙන්න පටන් ගන්නවා. හරියට

හුස්මයි හිතයි එකක් වගේ තමයි දැනෙන්න ගන්නෙ එතනදි. හුස්මයි හිතයි වෙන් කරගන්න බෑ වගේ දැනෙන තැනකට මනස එනවා.

මෙතනදි විපස්සනා යෝගාවචරයාට ගොඩාක් වෙලාවට මේ ධ්‍යාන මට්ටමට යනවට වැඩිය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම විස්තර කරනවා මේ මට්ටමේදී බොජ්ඣංග ධර්ම තමයි එයාගේ ඉස්මතු වෙලා එන්නෙ. ඒවා තමයි වැඩෙන්නෙ. මේ මට්ටමේදි සතිය තහවුරු වෙලා පවතින්න පටන් ගන්නවා. බොජ්ඣංග මට්ටමට සතිය දියුණු වුනාට පස්සෙ ඒ කෙනාට විශේෂ සළකුණු ටිකක් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ මට්ටමේදී මෙයාගේ සතිය මම සිහියෙන් ඉන්නෙ කියන එක පවා එයාට දැනෙනවා, මම සිහියෙන් ඉන්නෙ අඛණ්ඩව මගේ සති ධාරාව පවතිනවා කියන එක එයාට දැනෙනවා, එතනදි එයාට දැනෙනවා මේ මොහොත දක්වා එනකල් මෙච්චරක් දුරකට මගේ සතිය පැවතුනා අඛණ්ඩව. අපි හිතමු උදාහරණයක් විදියට හුස්ම වාර විස්සක් තිහක් මට මේ වන විට එක දිගට සිහියෙන් දකින්න පුලුවන් වුනා. මතුවටත් මෙතනින් ඉස්සරහටත් හුස්ම වාර විස්සක්, තිහක්, හතළිහක්, පනහක්, මෙච්චර වෙලාවක් මට අඛණ්ඩව සිහිය තියන්න පුලුවන් කියලා පුදුමාකාර විශ්වාසනීය ගතියක් මනසට එනවා. තහවුරු වෙලා මනසට එනවා ඒ විශ්වාසය. ඒ තරමටම එයාට මේ සතිය අතවාසියට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් මේක සක්මන් කරද්දිත් එනවා යෝගාවචරයාට, එදිනෙදා ජීවිතේදි වැඩ කරනකොටත් වෙහෙසක් නැතිව automatically, ඉබේම සිහිය apply වෙනවා එදිනෙදා වැඩ කරද්දි. බලෙන් සිහිය තියනවා, ඔන්න ඊටපස්සෙ නැතිව යනවා ටික වෙලාවකින්, ආයෙ හිතලා ආයාසයෙන් ගන්නවා. ඒ තමයි මුල් කාලෙ අපි. මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට සති සම්බොජ්ඣංග මට්ටමට සතිය; පළවෙනියටම තියෙන්නෙ බොජ්ඣංග ධර්ම වල සති සම්බොජ්ඣංගය. ඒ මට්ටමට සතිය පුහුණු වුනාට පස්සෙ දියුණු වුනාට පස්සෙ ඉබේම සිහිය පිහිටනවා. ඒක ගඟක් වාගේ ස්වභාවිකවම සිහිය පිහිටන්න ගන්නවා, වෙනසක් නැතිව. බොහෝ පිරිසක් එක්ක වැඩ කරන තැනකදි වුනත්, තමන්ගේ වටේ ඉන්න පිරිසට නොදැනී මේ කෙනාගේ මනසේ සිහිය පිහිටන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඔය නිසා තමයි සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ගුරුවරු යෝගාවචරයාට කියනවා උදේ අවදි වුනු තැනේ පටන් රෑ නින්දට යනකල්ම අඛණ්ඩව සිහිය තියන්න කියලා ගුරුවරු උපදෙස් දෙන්නෙ මේ නිසයි. අනායාසයෙන් සිහිය පිහිටන තැනකට මනස එනවා බොජ්ඣංග මට්ටමේදි.

ඊළඟට මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට සතිය දියුණු වුනාම තව වැදගත් ලක්ෂණයක් එනවා, ඒ තමයි අපි හිතමු හැම වෙලාවෙම සතිය තියෙන් නෑනෙ. සතියත් අනිත්‍ය ධර්මයක්නෙ. ඒ කියන්නෙ අසතිමත් මොහොතවල් එනවා. සිහිය නැති මොහොතවල් එනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් දැනට සිහිය පුරුදු කරගෙන යද්දි සිහිය නැති වුනාම අසතිමත් වුනාම පසුතැවෙනවා. ඒක තමයි අපිට දැනට තියෙන ස්වභාවය. නමුත් බොජ්ඣංග මට්ටමට ආවට පස්සෙ එයා අසතිමත් නම්, සිහිය නැති නම් ඒකත් එයාට දැනගන්න පුලුවන්, හැබැයි පසුතැවීමක් නැතිව. අන්න ඒක තමයි වැදගත්ම ලක්ෂණය. එයාට තේරෙනවා එයා හුස්මත් එක්ක ඉස්සරහට යද්දි මම දැන් රූපයක් දිගේ පමාවෙලා ඉන්නෙ, ක්ලේශයකට යටවෙලා ඉන්නෙ, ශබ්දයක් දිගේ, ගඳක්, රසක්, පහසක්, ස්පර්ශයක්, සිතුවිල්ලක් දිගේ මම පටලැවිලා ඉන්නෙ, මම ඒ අනාරක්ෂිත තැනක ඉන්නෙ, මෙතන කෙලෙස් සහිතයි, මට අසතියෙන් ඉන්නෙ කියන එක මූලික අරමුණෙන් මං පිට පැනලා ඉන්නෙ කියන එක එයාට තේරෙනවා.

මෙතනදි වැදගත් දේ තමයි පසුතැවීම නැතිකම. පසුතැවෙන්නෙ නැහැ. මෙතනට එනකල්ම යෝගාවචරයා සියයට සීයක් සතිය තියාගන්න තමයි බලන්නෙ. යෝගාවචරයා

අහුවෙනවා ඒකට. එයාට හැම තත්පරයකට අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වන්න ඕන වගේ හැඟීමක් ඇතිවෙනවා. නමුත් එහෙම තියෙන්න නෑ. මොකද සතියත් අනිත්‍ය ධර්මයක්. බොජ්ඣංග මට්ටමට එනකොට තමයි ඒක තහවුරු වෙලා මනසට කාවදින්නෙ. ඒ නිසයි එයාට පසුතැවීම කියන එක එන්නැත්තෙ. සියයට සීයක් සතිය දවස පුරාම තියාගන්න උත්සාහ කරන යෝගාවචරයාට පසුතැවීම එනවා සිහිය නැතිවුනාම. ඉතින් එතනදි මේ මට සිහිය නෑ කියලා දැනගත්තට පස්සෙ මනසට පුදුමාකාර සැහැල්ලුවක් දැනෙන්න ගන්නවා, ඒක දැනගන්න එක. කලින් ඒක මහ බරක්. ඇයි පසුතැවෙනවානෙ. ඉතින් මේ මට සිහිය නෑ කියන එක දැනගත්තහම, සතියේ නැති කම දැනගත්තහම හරි සහනයක් එනවා පසුතැවීම නැතිව තියෙද්දි, මොකද එයාට accept කරන්න පුලුවන්, බාරගන්න පුලුවන්. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මෙන්න මේ තැනදි යෝගාවචරයා හොඳ නරක කියන දෙක ඉක්මවා යනවා, අතික්‍රමණය කරනවා, තවදුරටත් ඒ යෝගාවචරයාට හොඳ නරකින් ඇති වැඩක් නැහැ. මොකද අපි ලෝකෙ හොඳ නරක කියලා දෙකට බෙදාගෙන ඉන්න තාක් කල් අපි ඉන්නෙ සසරෙ තමයි, ගැටේක ඉන්නෙ. ඉතින් අපි නරක අයින් කරන්න හොඳ අල්ලගන්නවා.

ඉතින් නරක නිසා තමයි අපි සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් හොඳ අල්ලගත්තත් හොඳත් අතහැරෙන්න ඕන. නමුත් යෝගාවචරයා මුල් කාලෙ මේ සතිය සියයට සීයක් තියන්න උත්සාහ කරන්නෙ සතිය නැතිවුනාම පසුතැවෙන්නෙ මේ හොඳ අතහැරගන්න බැරිවෙන නිසා. හොඳට එයා කොටුවෙලා ඉන්නෙ, නරක අතහරින්න ගිහිල්ලා හොඳට කොටුවෙලා. නමුත් හොඳ නරක දෙකම මෙතනදි අතහැරෙනවා යෝගාවචරයාට. එයාට හොඳ ආවත් එකයි, නරක ආවත් එකයි, මොකක් ආවත් එයා හැම එකකටම දැනුවත්, හැම එකකටම සතිමත්. ඉතින් මෙන්න මේ මට්ටමේ තමයි හොඳ නරක දෙක ඉක්මවා යන්නෙ. පින් පව් දෙක ඉක්මවා යන්නෙ. කුසල් අකුසල් දෙක ඉක්මවා යන්නෙ. දැන් මේ අසතියේදී පසුනොතැවෙන ගතිය යෝගාවචරයාගේ මනසට හදලා දෙන්නෙ මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට කලින් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වල තියෙනවානෙ බොජ්ඣංග වලට කලින් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල ධර්ම කියලා.

මුලින්ම සතර සතිපට්ඨානය, සතර සම්‍යපදන් වීර්යය, සතර ඍද්ධිපාද, ඊටපස්සෙ ඉන්ද්‍රිය බල ධර්ම, බොජ්ඣංග ධර්ම ඔහොමනෙ එන්නෙ. එතකොට මේ අසතියේදී කම්පා නොවෙන ගතිය, සති බලය ඒ කියන්නෙ බල ධර්ම වලදි, පඤ්ච බල ධර්ම වලදි තමයි එයාගේ යෝගාවචරයාගේ මනසට එන්නෙ. මොකද සති බලය කියලා කියන්නෙ අසතියේදී කම්පා නොවෙන ගතිය. එතනදි තහවුරු වෙලා තමයි මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට, සති සම්බොජ්ඣංග මට්ටමට යෝගාවචරයාගේ මනස එන්නෙ. මෙතනදි මේ කම්පා නොවෙන්නෙ මොකද අසතියේදී සිහිය නැති වුනාම එයාට ආත්ම විශ්වාසය බිඳගන්නෙ නැතිව හරි ඔව් මේ මොහොතේ මට සතිය තිබුනෙ නැහැ, හැබැයි ඒ මොහොතෙන් පස්සෙ එළඹෙන සෑම චිත්තක්ෂණයක්ම brand new අලුත්ම අලුත් මොහොතවල් ටිකක් එන්නෙ. ඒ මොහොත අර අසතිමත් මොහොතින් ඇදලා අරගෙන කෙලෙසගන්නෙ නෑ මේ යෝගාවචරයා, පැමිණෙන සෑම අලුත් මොහොතක්ම, චිත්තක්ෂණයක්ම ඒ මොහොතේ ඉඳලා සතිය ඉස්සරහට පවත්වාගෙන යන්න එයා පාවිච්චි කරනවා. කමක් නෑ මගේ පසුගිය මොහොතේ පසුගිය චිත්තක්ෂණයේ මට අසතිය තිබුනා. හැබැයි දැන් මෙතන මේ මොහොතේ පටන් මං සතිය ඉස්සරහට අරන් යනවා. එතනට මනස එනවා, ආත්ම විශ්වාසය කැඩෙන්නෙ නෑ, බිඳෙන්නෙ නෑ, පසුනොතැවී ඊළඟ චිත්තක්ෂණයේ පටන් එයා වැඩේ කරගෙන යනවා.

නමුත් මෙතෙන්ට එනකල්ම අපි අර අසතිමත් වුනු මොහොතේදී සිද්ධ වුනු දේ නිසා ඒ පමාවීම නිසා එතනදි ඇතිවෙන පසුතැවීමත් එක්ක ඒක ඇදගෙන ඇදගෙන ඉස්සරහට යනවා පසුතැවීම කියන කෙක්ක ගහගෙන. එතකොට සෑම චිත්තක්ෂණයක්ම අලුත් මොහොතක්ම අපි අර වෙච්චි වැරැද්දෙන් කෙලෙස ගන්නවා. ඉතින් මෙන්න මේ කම්පා වීම කියන එක ක්ලේශයක්. ඉතින් අපිට මේ පුලුවන් නම් කම්පා නොවීම කියන මානසිකත්වයට එන්න ඒක ක්ලේශයක් නෙවෙයි, ඒක නිවන් මග. ඉතින් මට මතකයි මං කලින් දේශනයක සඳහන් කලා මේ පාපය, පාපය වශයෙන් දැනගන්න එක භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමක් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඕක තමයි ඔය තියෙන්නෙ. අසතිමත් වෙනවා කියන්නෙ පමා වෙනවා. එහෙනම් පමා වෙන තැනක ක්ලේශයක් තියෙන්නෙ. ඒ බව දැනගන්න එක ක්ලේශයක් නෙවෙයි. ඒක කුසලයක්. ඉතින් මෙතනදි මට මතකයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ පින පින විදියට, කුසලය කුසලය විදියට දැනගන්නවට වැඩිය ශක්තිමත් කියලා පාපය පාපය වශයෙන් දැනගන්න එක. ඒක සෑහෙන වටිනවා. පව පව වශයෙන් දැකගන්න එක, පින පින වශයෙන් දැකගන්නවට වැඩිය. මොකද පින කියන එක අපි කොහොමත් තියෙනවා, ඒක හොඳ දෙයක්. පව පව වශයෙන් දැකගන්න එකෙන් තමයි අපිට පාපයෙන් නැගිටින්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඉතින් පසුතැවීම කියන එකට යටවෙච්චි අය දන්නවා ඇති පසුතැවීමෙන් කවදාවත් ඔබේ ජීවිතයට සතුටක් ඇවිල්ලා නෑ කියලා ඔබට තේරිලා ඇති. කොච්චර තේරුනත් අපි පසුතැවීම කියන එක ගන්නවා. කිසිම දවසක පසුතැවීමෙන් අපිට සතුටක් එන්නෙ නැහැ. විපස්සනාව හරහා සතිය ඉදිරියෙන් තියාගෙන යන මේ විපස්සනාව හරහා යෝගාවචරයාට මේ අනවශ්‍ය විඳවීම අයින් කරගන්න පුලුවන් වෙනවා. පසුතැවීම නිසා එන අනවශ්‍ය විඳවීම අයින් කරගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් උදාහරණයක් විදියට මට මතකයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම සඳහන් කරනවා අපි හිතමු පර්යංකයකදි කවුරුහරි යෝගාවචරයෙක් එයාගේ කමටහන වාර්තා කරනවා, මේ හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉද්දි ඔන්න හුස්ම පේනවා ටික වෙලාවක්. ඊටපස්සෙ සිතුවිල්ලකට හිත පිට යනවා වෙන්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ ඒක සිතුවිල්ලක් කියලා දකිනකොටම හිත නැවතත් හුස්මට එනවා. හුස්මට ඇවිල්ලා ආයෙ ටික වෙලාවක් හුස්මෙ රැඳිලා තියෙනවා, ආයෙත් සිතුවිල්ලකට යනවා. නැත්නම් ශබ්දයකට යනවා. ඒක දැකගෙන ආයෙත් එනවා, ආපු ගමන් මූලික අරමුණේ හිත තියාගෙන ඉන්න පුලුවන් කියලා සමහර යෝගාවචරයො කියනවා.

එතකොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ හිත පිට යන්න කලිනුත් මම සතියෙන් හිටියා නම් හිත පිට ගියාට පස්සෙ පිට ගිය බව දැනගත්තට පස්සෙත් මම සතියෙන් හිටියා නම් ඇත්තටම අර පිටගිය කාල සීමාව නිසා යෝගාවචරයාගේ යෝග කර්මයට හානියක් වෙන්නෙ නැහැ කියලා. ඉතින් ඒ හානිය නොවෙන්නෙ ඒ පිට ගිය මොහොතට පසුනොතැවීම තිබුනොත් තමයි. පසුතැවීම තිබ්බොත් හානියක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් කොච්චර හිත පිට ගියත්, හිත පිටයන්න කලිනුත් මං අරමුණේ නම් හිටියේ සිහියෙන්, හිත පිට ගියාට පස්සෙත් ඒක දැනගත්තට පස්සෙ නැවත මං අරමුණට ආවා නම් සතියෙන් එයාට කිසිම හානියක් වෙන් නෑ, මොකද පසුතැවීම නැතිව ඉස්සරහට වැඩේ කරගෙන යනවා. එහෙම නැතිව සිතුවිල්ලකට ගිහිල්ලා සිතුවිල්ලකින් ආයෙ ශබ්දයක් පස්සෙත් ගිහිල්ලා ආයෙ වේදනාවක් පස්සෙත් ගිහිල්ලා කතන්දර ගොඩක් ගොඩක් දිගේ යනවා නම් සිහිය පිහිටන්නෙ නැතිව එතන නම් හානියක් තියෙනවා. එතන නම් හානියක් තියෙනවා සිහියෙන් දැකගෙන ආයෙ එන්න බැරිනම්.

ඉතින් මේ සිතුවිල්ලකට හිත ගිය ගමන්ම තමන්ට දැනෙනවා නම් තමන් ඉන්නෙ අනාරක්ෂිත තැනක, තමන් ඉන්නෙ පමාවට පත්වෙච්චි තැනක, තමන් ඉන්නෙ නොසිටිය යුතු තැනක කියලා ඒක හිතනකොටම, ඒක දැනෙනකොටම හිත මේ ආරක්ෂිත හුස්මට පැමිණෙනවා, මූලික අරමුණට එනවා. ඉතින් මේ මට්ටමට සතිය, මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට සතිය පුරුදු වුනාට පස්සෙ දැන් පසුතැවෙන්නෙ නැතිව ඉස්සරහට කටයුතු කරගෙන යන්න පුලුවන් වුනාම මේ යෝගාවචරයාට ජීවිතේ මොන ප්‍රශ්නයක් ආවත් තමන්ගේ වැඩේ කරගෙන යන්න පුලුවන් වෙනවා. ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නම් ලස්සන ලස්සන හිනායන උපමා කියනවා.

ඉතින් මේ උපමාව තනිකරම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපමාවක්. තේරෙන්න ඕන නිසා මම කියන්නෙ. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඔය මහියංගණය පැත්තෙ මිනිස්සු එක මනුස්සයෙක් දවසක් ටවුන් එකට ආවලු ගම්බද කෙනෙක්. ඉතින් බුලත් හපයක් තියෙනවානෙ ඒගොල්ලන්ගේ කටේ බුලත් විට කනවා. ඉතින් ඒ මනුස්සයා කටේ බුලත් හපය තියාගෙන ප්ලේන්ටියක් බොන්න ගියාලු වඩයක් කාලා. ඉතින් දැන් ඉස්සර මිනිස්සු බුලත්හපය අයින් කරන්න කැමැති නැහැ නේ බිව්වත්. එයාලා කරන්නෙ බුලත් හපය එක හක්කක ඇතුලේ හංඟ ගන්නවා. ඊටපස්සෙ වඩෙයි ප්ලේන්ටියයි අරගෙන වඩේ කෑල්ලක් අනිත් හක්කෙ තියාගෙන මැද්දෙන් තේ බොනවලු. එතකොට එයාට ඕන නම් ඕන වෙලාවට වඩේ කෑල්ල මැද්දට අරගෙන කන්න පුලුවන්. ඒක ගිලලා ආයෙ ඕන නම් ඉතුරු කෑල්ල හක්කේ තියාගෙන ප්ලේන්ටිය බොන්න පුලුවන්. එයාට ඕන නම් බුලත් හපය මැද්දට අරගෙන ඒක හපලා ආයෙ හක්කෙන් තියාගන්න පුලුවන්. කිසිවක් කලවං වෙන්නෙ නෑ, ගාණට ලස්සනට ඔක්කොම බැලන්ස් කරනවා. ඒ වගේ තමයි මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට සතිය ආපු කෙනා මොනවා ආවත් තමන්ගේ වැඩ ටික අවුල් කරගන්නෙ නැතිව, පසුතැවෙන්නෙ නැතිව තමන්ගේ වැඩ ටික කරගෙන යන්න පුලුවන්. මොකද ඒ අවුල් වෙන්නැති ප්‍රධානම හේතුව තමයි පසුතැවීම නැති කම. පසුතැවීම නැහැ, එන එන අරමුණ හරියටම මෙනෙහි කරගෙන ක්ලේශයකට හිත යටවෙන්න දෙන්නෙ නැතිව පර්යංකයේදී සක්මනේදි නම් ක්ලේශයක් ආවත් පසුතැවීම කියන ක්ලේශයට යටවෙන්න දෙන්නෙ නැතිව එයාට වැඩේ කරගෙන යන්න පුලුවන් වෙනවා.

යෝගාවචරයාගේ මනසේ කලින් තිබුනාට වැඩිය සෑහෙන විශාල ශ්‍රද්ධාවක් හටගන්න පටන් ගන්නවා. පුදුමාකාර විශ්වාසයක් එනවා මේ පාර ගැන. කවුරුවත් කියන නිසා නෙවෙයි, බලකිරීමක් නිසා නෙවෙයි, තමන්ම අත්දැකලා තියෙන නිසා එයාට විශාල ශ්‍රද්ධාවක් එනවා, විශ්වාසයක් එනවා තමන් මේ කරගෙන යන වැඩේ ගැන. ඒ එක්කම එයාට විශාල වීර්යයක් එනවා මේක අතනැර, ආයෙ අතාරින්නෙ නැතිව කෙළවරක් දක්වා අරගෙන යන්න එයාට පුදුමාකාර වීර්යයක් එනවා. ඉතින් මොනම දේකටවත් එයාගේ පුහුණුව නවත්වන්න බැරි මට්ටමක, අතහරින්නෙ නැති මට්ටමක එයාට හොඳ වීර්යයක් එනවා, ඒ වගේම සතිය බල අල්ලලා තියෙන්නෙ මෙතනදි, බොජ්ඣංග මට්ටමට එනකොට. ඒ හරහා ගොඩනැගෙන ක්ෂණමාත්‍ර ශක්තියේ සමාධිය ශක්තිමත්. එතනදි නීවරණ වලට එන්න බැහැ එයාගේ මනසට. අරමුණේ දිගටම සතිය පවත්වන්න පුලුවන්.

ඉතින් මේ සමාධිය හරහා එයාට අරමුණේ යථාර්තය පේන්න ගන්නවා. මේක වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන හැටි, කිසිම දෙයක් ස්ථිරව පවතින්නෙ නැති බව එයාට පේන්න ගන්නවා. ඒ නිසාම පිළියමක් තියෙන බව එයාට පේන්න ගන්නවා. ඉස්පාසුවක් නැතිවම පෙළීමක් තියෙනවා, ඉස්පාසුවක් නැතිවම ඉසුඹුලන්න වෙලාවක් නැතිවම දේවල් වෙනස් වෙනවා කියලා එයාට පේන්න ගන්නවා. ඒ නිසා මට මේවා මම වශයෙන් මගේ ආත්මය වශයෙන් තවදුරටත් ගන්න බෑ කියන වැටහම එනවා, ඒක තමයි ප්‍රඥාව. ඒක වැටහෙන්න ගන්නවා

එතනදී යෝගාවචරයාට. ඒ කියන්නෙ මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික හොඳට වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. කලින් තිබුනාට වැඩිය ඒක තහවුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා. කොච්චරද කියනවා නම් එයා පර්යංකයේදී තමන්ගේ පර්යංකය ලෙහලා ඉරියව්ව මාරු කලත් මේ කියන සතිය බිඳෙන්නෙ නැහැ. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, මේ බොජ්ඣංග මට්ටමේදී යෝගාවචරයාට හීනෙන් පේන්නෙත් සතිය සම්බන්ධ දේවල් කියලා. හීනෙන් පේන ඒවටත් සතිය apply කරනවා හීන වලදිත් එයා. ඒ මට්ටමට මනස එනවා කියලා. ඉතින් හරිම මධ්‍යස්ථ හොඳ උපෙක්ෂාවක් තියෙන, ලෝකෙ දේවල් වලට ඇවිස්සෙන් නැති ඇලෙන්නෙ නැති පසුතැවීමක් නැති සැහැල්ලුවෙන් ගෙවන ජීවිතයක් දක්වා එනවා මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට මනස ආවහම, සති සම්බොජ්ඣංග මට්ටමට.

ඉතින් බලන්න ඔබත් උත්සාහ කරලා, ඔබේ පුහුණුව අතනැර කරගෙන එන්න. ඒ වගේම මේ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව අතරින් පතරින් ඇහුවට තේරෙන්නෙ නැහැ, මුල ඉඳලාම අහගෙන එන්න. ගොඩාක් අය අතරින් පතරින් අහලා එක එක ප්‍රශ්න අහනවා, ඒක තේරුමක් නැහැ. මුල ඉඳලම අහන්න තමන් මේ වගේම පුහුණුවේ යෙදෙන්න, එතකොට ඔබටත් මේ අත්දැකීම් තමන්ගේ ජීවිතයට එකතු කරගෙන තමන් තුළින් අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. තෙරුවන් සරණයි.!

26) සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මතා වැඩෙන හැටි | how to practice mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනාව තමයි අපි අද අරගෙන එන්නෙ. අපි කලින් දේශනාවෙන් සඳහන් කලේ බොජ්ඣංග සම්බන්ධයෙන් තමයි කතා කරන්න පටන් ගත්තෙ. ඒකෙ සති සම්බොජ්ඣංගය සම්බන්ධයෙන් කරුණු ටිකක් අපි ඉදිරිපත් කලා. ඉතින් අද කෙටියෙන් නමුත් ඒ ඉතිරි බොජ්ඣංග කාරණා කොහොමද වැඩෙන්නෙ අපි මේ ප්‍රායෝගිකව සතිය පුරුදු කරද්දි කියලා තමයි කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. එතකොට මේ බොජ්ඣංග ධර්ම කියලා කියන්නෙ බෝධියට අංගයක් වෙනවා කියන අර්ථයෙන්. බෝධිය කියලා කියන්නෙ අපි මේ නිවන කියන එක සාක්ෂාත් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් යම්කිසි ක්‍රමයකට ඒ සඳහා මේවා හේතුකාරකයි, මේවා නැතිව ඒක කරන්න බැහැ කියන එක තමයි සාමාන්‍ය අර්ථය. ඉතින් දැන් අපි කලින් සති සම්බොජ්ඣංගය ගැනනෙ කතා කලේ. එතකොට මේ සති සම්බොජ්ඣංගයේ ඉඳලා අනිත් කාරණා එකකට එකක්, එකකට එකක් link වෙලා තමයි තියෙන්නෙ. මේ කාරණා හතට වෙන වෙනම පවතින්න බැහැ. Link වෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට මේක සතිය හරහා තමයි පටන් ගන්නෙ. එතකොට දැන් සාමාන්‍යයෙන් අපි සතිය කියලා කියන්නෙ වර්තමාන මොහොතට අවදි වෙන එක. එතකොට මේ වර්තමාන මොහොතේ තියෙන අරමුණත් එක්ක මනස පවත්වන එක. ඉතින් ඒකට අවදි වුනාම අවදි මනස දිගින් දිගටම සති ධාරාව අඛණ්ඩව පැවැත්වීමෙන් තමයි සමාධියක් දක්වා යන්නෙ. එතකොට ධ්‍යාන වගේ දේවල් දන්න අය, පොතේ දැනුම තියෙන අය දන්නවා මේ සමථ භාවනාවෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය කියන එක අපි සාක්ෂාත් කලාම ඒක අපේ ප්‍රථම ධ්‍යාන සිතේ ධ්‍යානාංග පහක් තියෙනවා විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකාග්ගතා කියලා. එතකොට මේකෙ විතක්කය කියන්නෙ මොකක්ද? ඒක බණ පොතේ තියෙන වචනෙ තමයි අරමුණට හිත නැංවීම කියන එක.

ඉතින් ඕක තමයි අපි මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරගෙන යද්දි අරමුණ මෙනෙහි කරන්න කියලා දෙන්නෙ ඔන්න ඕක. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු අපි පර්යංකයට ගිය වෙලාවක අපි

කියනවා මූල කර්මස්ථානය, මූලික අරමුණ තෝරගන්න අපි ඒක එක්කො හුස්ම වෙන්න පුලුවන්, පිම්බීම හැකිලීම වෙන්න පුලුවන් මොකක්හරි. අපි හිතමු අපි තෝරගත්තෙ හුස්ම කියලා. එතකොට අපි කියනවා හුස්ම දැනෙනකොට හුස්ම දැනෙන එකට අවධානය තියාගෙන බලන් ඉන්න එතකොට ඔය හුස්ම දෙකට කැඩිලා පේන්න ගන්නවා, ඇතුල් වෙන සහ පිටවෙන වශයෙන්. එතකොට මේ ඇතුල් වෙන පිටවෙන හුස්මේ අඛණ්ඩව සතිය පවත්වගන්න අපි යොදන උපක්‍රමය තමයි අරමුණ මෙනෙහි කරනවා. ඇතුල්වෙන හුස්ම ඇතුල්වීම වශයෙන්, පිටවෙන හුස්ම පිටවීම වශයෙන්, නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය විදියට තමන්ගේ මනසට වෙහෙසක් නොවෙන ක්‍රමයට අපි මේක note කරනවා මෙනෙහි කරනවා, label කරනවා. ඒකෙන් කරන්නෙ අරමුණට, හුස්ම කියන අරමුණට අපි හිත පිට යන්නට නොදී නැවත නැවත අරමුණේ රඳවලා පවත්වගන්න තමයි අපි මෙනෙහි කිරීම කියන උපක්‍රමය යොදන්නෙ. ඒකට තමයි මේ විතක්කය කියලා කියන්නෙ. අරමුණේ හිත පවත්වගන්නවා.

ඉතින් මෙනෙහි කිරීම තියෙනකොට තමයි අපිට මුල් කාලෙ ආධුනිකයෙක් විදියට මේ සතිය කියන එක ගොඩනගාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මෙනෙහි කිරීම නැතුව සමහර යෝගීන් ඔහේ බලාගෙන ඉන්න යනවා, දන්නෙ නෑ එතකොට මනස නිකම්ම කම්මැලිකමට වැටෙනවා, එක්කො නිදිමතට වැටෙනවා, එහෙම නැත්නම් හිත නන්නත්තාරෙ යනවා, විසිරෙන්න පටන් ගන්නවා, ඇයි අර හිතට පණ නැහැ අරමුණේ ඉන්න. මේ මෙනෙහි කිරීමෙන් කරන්නෙ හිතට පණක් හදලා දෙනවා, අරමුණේ සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වගෙන යන්න. ඒකට තමයි මේ විතක්කය කියලා කියන්නෙ.

එතකොට ප්‍රථම ධ්‍යාන සිතේ තියෙන දෙවෙනි චෛතසිකය, දෙවෙනි අංගය තමයි විචාරය, ඒකට බණ පොතේ දීලා තියෙන අර්ථ විග්‍රහය තමයි අරමුණ විග්‍රහ කරලා බලනවා, නැත්නම් අරමුණ පිරිමදින ස්වභාවය. මොකක්ද මේ පිරිමදිනවා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, අරමුණේ යථා ස්වභාවය දැකගන්නවා, අරමුණේ තොරතුරු බලනවා. ඔක තමයි අපි මේ විපස්සනාවේදි කියන්නෙ සතිය පුරුදු කරගෙන යද්දි හුස්මට හිත ගත්තා නම් හුස්මට අවධානය තිබ්බට පස්සෙ මේ ඇතුල් වෙන පිටවෙන හුස්ම නිකාම්ම ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කර කර ඉන්නවා විතරක් නෙවෙයි අපි කරන්නෙ, ඒ හුස්මෙ දැනෙන්නෙ මොනවද, තොරතුරු මොනවද කියලා බලන්න කියනවා. සක්මනකදි නම් දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කරද්දි යටි පතුලට දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලනවා. සක්මන ඔසවනවා තබනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා නම් එසවීමේ ක්‍රියාවලියේදී දැනෙන්නෙ මොනවද, ඊට සාපේක්ෂව තැබීමේ ක්‍රියාවලියේදී සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා අපි කියනවා, ඒකෙ තොරතුරු බලන්න. දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න කියලා. ඔක තමයි විචාරය කියලා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ අරමුණ විග්‍රහ කරලා බලනවා අරමුණේ විවිධාකාර ආකාර සටහන් මොනවද කියලා බලනවා. අරමුණේ ස්වභාවය බලනවා. එතකොට තමයි අපිට විමසුම් නුවණ එන්නෙ.

එහෙම නැත්නම් අපිට මේ අරමුණේ තොරතුරු නොබලන තාක් අපි මේක ඝන සංඥාවෙන් තමයි අරගෙන තියෙන්නෙ. එතන තමයි තණ්හා දිට්ඨි මාන මමත්ව ආදී මේ කෙලෙස් වැඩෙන්නෙ. අරමුණේ රසය හොඳින් වැටහෙන්නෙ මේ විචාරය හරහා. විවිධ කෝණයන්ගෙන් අපිට මේක බලන්න පුලුවන් වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් බණ පොතේ තියෙන්නෙ පඤ්චස්කන්ධයම එකොළොස් ආකාරයකට දකින්න පුලුවන් යෝගාවචරයා ඒ විදියට බැලුවොත්. ඒක තමයි මේ කියන්නෙ. එතකොට මේකට යෝනිසෝමනසිකාරය සම්බන්ධ වුනාම මේ බැල්මට ධම්මවිජය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න පටන් ගන්න මුල්ම

පියවර තමයි ඔතන. ඇයි මේ අපි හුස්ම කියලා හිතන් ඉන්න එක නෙවෙයි මේකෙ බලන තොරතුරු හොයනකොට තියෙන්නෙ වෙනම එකක්. අපි මේ දකුණ වම කියලා හිතන් ඉන්න එක නෙවෙයි තියෙන්නෙ වෙන එකක් කියලා තේරෙනවා, තොරතුරු බලද්දි. ඔසවනවා තබනවා කියලා අපි හිතන් ඉන්න එක නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නෙ කියලා අපිට තේරෙනවා තොරතුරු බලද්දි. එතකොට මේ විචාර චෛතසිකයට, විචාර චෛතසිකයෙන් අරමුණේ තොරතුරු බලද්දි ඒකට යෝනිසෝමනසිකාරය කියන එක ගන්න නම් කලින් සුතමය ඥාණය තියෙන්න ඕන මේ කරගෙන යන වැඩේ සම්බන්ධයෙන්. එතකොට තමයි නුවණ වැඩෙන්නෙ.

ඔය ධම්මවිජය සම්බොජ්ඣංගය කියන එකට අපි සාමාන්‍ය අර්ථය දෙන්නෙ ප්‍රඥා නුවණ කියලානෙ. ඒ කියන්නෙ මේ අරමුණේ යථා ස්වභාවය දැකගන්නවා කියන එක. වෙන ප්‍රඥාවක් නෙවෙයි, අරමුණේ යථා ස්වභාවය දැකගන්න එක. එතකොට මේ විචාර චෛතසිකයෙන් තමයි අත්උදව්ව දෙන්නෙ මුලින්ම ධම්මවිජය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න. ඉතින් ඔය විදියට මේ අරමුණේ ස්වභාවයන් හඳුනාගනිද්දි යෝගාවචරයා දිගින් දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙද්දි ගොඩාක් වෙලාවට ගුරුවරයා උපදෙස් දෙනවා හරි දැන් අරමුණේ ඔය තොරතුරු පේනවා කියන්නෙ මෙයාට අරමුණත් එක්ක ඉන්න පුලුවන් කාලයක්. ඒ කියන්නෙ මේ හටගත්තු අරමුණනේ අපි මේ මුලින්ම දකින්නෙ, අරමුණේ මැද කොටසනෙ. කොඳු නාරටියනෙ. හුස්ම හටගත්තට පස්සෙනෙ අපිට අහුවෙන්නෙ මුලින්ම. දකුණ වම කියන එක හටගත්තට පස්සෙන අපිට අහුවෙන්නෙ මුලින්ම සිතුවිල්ලක් හටගත්තට පස්සෙනෙ අපිට අහුවෙන්නෙ මුලින්ම. ඉතින් එතකොට ගුරුවරයා උපදෙස් දෙනවා මේ අරමුණේ මුල දකින්න කියලා. අරමුණේ හටගැන්මේ ඉඳලාම සතිය පවත්වන්න කියලා.

එතකොට මෙතනදි මතක තියාගන්න ඕන වැදගත්ම දේ තමයි අපි හිතමු අපි පර්යංකයට ගිහිල්ලා අපිට දැන් හුස්මත් එක්ක ඉන්න පුලුවන්. හුස්ම හටගත්තහම මේකෙ තොරතුරු පේනවා, විස්තර හොයාගන්න පුලුවන්. එතකොට හුස්මේ මුල දකින්න කියලා ගුරුවරයා උපදෙස් දුන්නහම අපිට මුල පේන්න කලින් අග තමයි පේන්න ගන්නෙ. කොහොමද ඒක වෙන්නෙ, අපි හිතමු දැන් හටගත්තු ආශ්වාසයට අපි සතිය තියාගෙන යනකොට අඛණ්ඩව, සති ධාරා පවත්වද්දි මුල බලන්න අදහස් කරනකොට දැන් හටගත්තු ආශ්වාසයේ මුල බලන්න බැහැනෙ. හටඅරගෙන ඉවරයි. එතකොට අපි කරන්නෙ ඊළඟට අපිට හම්බවෙන්නෙ ප්‍රශ්වාසය, එතකොට අපි උනන්දු වෙනවා ප්‍රශ්වාසයේ මුල බලන්න. ප්‍රශ්වාසයේ මුල බලන්න උනන්දු වෙනකොට අපි කරන්නෙ මොකක්ද හටගත්තු ආශ්වාසය ගෙවෙනකල්ම අපි අඛණ්ඩව සතිය තියන්න උත්සාහවත් වෙනවා. එතකොට ආශ්වාසයේ ගෙවී යාම නිරෝධය දැක්කට පස්සෙ තමයි නිරෝධය දක්වාම, නිරුද්ධ වීම දක්වාම අඛණ්ඩව සති ධාරාව තිබ්බොත් තමයි අපිට ප්‍රශ්වාසය හටගන්නකොටම ඉතාම ආරම්භක මොහොතේම අපිට ප්‍රශ්වාසය අල්ලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

පළවෙනි වතාවෙම වෙන් නෑ, අපි හිතමු ප්‍රශ්වාසය යම්කිසි මට්ටමකට හටගන්න තැනින් දැක්කට පස්සෙ ඔන්න දැන් අඛණ්ඩව අශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය හටගැන්මේ ඉඳලා මැද්දත් ගෙවීගෙන ගිහිල්ලා ඔන්න අන්තිම ගෙවෙනකල්ම බැලුවට පස්සෙ ඔන්න ඊළඟට ඊළඟ ආශ්වාසයේ හටගැන්මේ ඉඳලා බලන්න මනස උනන්දු වෙනවා. එතකොට ඒ නිසා තමයි අපි කියන්නෙ මුල බලන්න කියලා කිව්වහම අපිට අග පේන්නෑ, අග පෙනිලා තමයි අපිට මුල පෙනෙන්නෙ. එතකොට අරමුණක මුල මැද අග බලන්න කිව්වහම මේ පොතේ තියෙන රූලක් විදියට මේ පොතේ තියෙන රීතියට මුල මැද අග පේන් නෑ. අපිට ඉස්සරවෙලාම ප්‍රායෝගික පුහුණුවේදී අපිට ඉස්සරවෙලාම අරමුණේ මැද තමයි

අහුවෙන්නෙ. මැද අහුවෙලා අග අහුවෙලා තමයි මුල අහුවෙන්නෙ. ඉතින් පොතේ දැනුම පස්සෙ යන අයට මේක විග්‍රහ කරලා දෙන්න බැහැ, මොකද ප්‍රායෝගික පුහුණුව හාත්පසින් වෙනස්. පොතේ නීතියකට, රීතියකට, එක රූලකට අපිට උගන්වලා තියෙනවා. හැබැයි ඔය විදියට නෙවෙයි ප්‍රායෝගික ජීවිතයේ අත්දැකීම්. එතකොට මේ අරමුණේ හටගැන්ම දැක්කහම, අරමුණ හටගැන්මේ හේතුව පේන්න ගන්නවා. අරමුණේ මුල දකිනකොට තමයි අරමුණ හටගන්න හේතුවෙච්චි හේතු කාරණා ටික පේන්න ගන්නෙ. ඒ හේතු ටික දකිද්දි අර කලින් නැඟිවුනු ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය නුවණ තව ටිකක් වැඩෙනවා. ඇයි අපි මේ කලින් ආත්ම දෘෂ්ටිය ආදියට යටවෙලා සමහර විට අපි විසින් හැදුවා කියලා හිතන් හිටපු මේ දේවල් නෑ අපේ කිසිම පාලනයකින් තොර හේතූන්ගෙන් හටගත්තු දේවල් කියලා එයාට පේන්න ගන්නවා. නිකන්ම හටගත්තු ඒවා නෙවෙයි, හේතුවක් සහිතව හටගන්නෙ. එතකොට ඉතින් අරමුණේ අගත් පේනකොට එයාට තේරෙනවා, ඇයි මේ අරමුණ ගෙවෙන්නෙ, අර හේතු කාරණා ටික බිඳිලා යනවා.

ඉතින් මේ විදියට තමයි ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික මේ සති ධාරාව අරමුණක් එක්ක අඛණ්ඩව පවත්වද්දි අරමුණ හටගන්නවාත් එක්කම සතිය පිහිටනවා නම් සිත එතන, එතන, එතන සතිය පිහිටද්දි මේ අරමුණ ගැන කතන්දර ගොතන්න අපිට වෙලාවක් එන්නෙ නෑ. අරමුණ ගැන අමුතුවෙන් සංස්කරණය කරන්න අපිට වෙලාවක් එන්නෙ නෑ. අමුතුවෙන් චේතනා පහළ කරන්න අපිට වෙලාවක් එන්නෙ නෑ, අරමුණ පවතින තාක් අරමුණ හටගන්න මොහොතේ පටන් ගෙවෙන තාක් අඛණ්ඩ සති ධාරාව පවතිනවා. කිසිම තීන්දු තීරණයකින් තොරව. එතනදි තමයි අර බාහියදාරුචීරිය තෙරුන් වහන්සේට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු දිට්ඨේ දිට්ඨමත්තං සුතේ සුතමත්තං සිද්ධ වෙන්නෙ ඔන්න ඔතෙන්දි. දැක්කා නම් දැක්කා විතරයි. දැකපු එක දැකලා ඒක බිඳිලා යනකම්ම බලන් ඉන්නවා. එතනින් එහාට එයාට අමුතු කතන්දර ගොතන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ, මොකද එක අරමුණක් හට අරන් බිඳිච්චි ගමන් අනික හටගන්නවා. අතරක් නැර මේක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට දිට්ඨේ දිට්ඨමත්තං කියන්නෙ ඔන්න ඔතන, දැක්කා දැක්කා විතරයි එයාට කතන්දර ගොත ගොත ඉන්න හම්බවෙන්නෙ නැහැ. සුතේ සුතමත්තං, ශබ්දයක් ඇහුනා ඇහුනා විතරයි ඒක එතනින් එහාට කතන්දර ගොතන්න වෙන්නෙ නෑ. අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වනවානම්, ඔය හරහා ධම්මවිජය සම්බොජ්ඣංගය ආයෙත් වැඩෙනවා. ආයෙත් evolve වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මෙන්න මේ විදියට තමයි ධම්මවිජය කියන එක සතිය හරහා අඛණ්ඩව ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික ඉස්සරහට යද්දි මාර්ගඵල දක්වාම මේක ටික ටික ගොනුවෙලා එන්නෙ. ඔය මට්ටමට ආවහම, ඔය ධම්මවිජය බොජ්ඣංගය ඔය ටික ටික වැඩෙන්න ගද්දි යෝගාවචරයාගේ සතිය දැන් පුහුණු කිරීමේදී එයා යම් යම් මට්ටමින් මේකෙ ආනිසංස අත්දකිමින් ඉන්නෙ. එයාට වැටහෙනවා. ඒ තැනදි එයාට අර කලින් තිබුනාට වැඩිය වීර්යය දෙගුණ තෙගුණ වෙලා එන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මේ තටමීමක් නෙවෙයි එන්නෙ. මම කලින් වීඩියෝ එකක් කරලා තියෙනවා, වීර්යයේ තුලාව කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ අමුතුවෙන් දඟලගෙන නලියගෙන වීර්යය කරන්න වෙන් නෑ වීර්යය auto apply වෙනවා. ඒක වැඩිපුර වීර්යයකුත් නෙවෙයි, අඩු වීර්යයකුත් නෙවෙයි, සමබර සතිය ධම්මවිජයට සහයෝගය දෙන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ට සහයෝගය දෙන සමබර වීර්යයක් දක්වා මනස වැඩෙනවා. ඒ කියන්නෙ මෙයා මේ මට්ටමේදී අතහරින්න හිතෙන් නෑ එයාට. අතහරින්න හිතෙන්න ඕන කියන සිතුවිල්ල එන්නෙත් නෑ, මොකද එයාට නිකන්ම මේක එදිනෙදා ජීවිතේ වගේ සාමාන්‍ය තත්වයට ඇප්ලයි වෙලා ඉවරයි.

ඒ සක්මන පර්යංක වශයෙන්, එදිනෙදා වශයෙන් එයාට මේ ධම්මවිජය වැඩෙන විදියට සති ධාරාව පවත්වන්න එයාගේ මනස මේ වීර්යය යම්කිසි ලෙවල් එකකට ඇවිල්ලා ඉවරයි. එතනදි තමයි වීර්යය කියන එක සම්බොජ්ඣංග මට්ටමට එන්නෙ. එයාට අමුතු ආයාසයක් ගන්න ඕන නැහැ සතිය පවත්වන්න. අනායාසයෙන් සතිය පිහිටන තැනකට එනවා සතිය, මම ඒක කලින් කිව්වා. ඒ මට්ටමට අනායාසයෙන් සතිය පිහිටන තැනටත්, වීර්යයත් ඒ හා සමානුපාතිකව සමබරව තියෙන්න ඕන. ඒ මට්ටමට මනස එනවා, වීර්යය සම්බොජ්ඣංග මට්ටමට. ඉතින් මේ විදියට මනස පවතිද්දි මේ බොජ්ඣංග ධර්මතා ටික මනසේ පවතිද්දි එයාගේ මනසට ඉතාම ප්‍රණීත සැපදායක ප්‍රීති ප්‍රමෝද මනසේ හටගන්න පටන් ගන්නවා. සමහරවිට ඒක කයටත් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. කයෙනුත් ඒ ප්‍රීතිය භුක්ති විදිනවා වෙන්න පුලුවන්. මනසිනුත් භුක්ති විදිනවා. ඉතින් මේක හටගත්තු මුල්ම වකවානුවේදී, මුල්ම පරිච්ඡේදයේදී ඒ ප්‍රීතිය ඇත්තටම භුක්ති විදින්න යනවා වෙන්න පුලුවන්, එහෙම ගුරුවරයාගේ උපදෙස් නැතිව භුක්ති විදින්න ගියොත් එයා මේ ප්‍රීතියේ ගිලෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ප්‍රීතියට අහුවෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. එහෙම වුනොත් එයා මේ යන පුහුණුව ආපස්සට වැටෙනවා. ඒ නිසා මේ ප්‍රීතියේ ඉද්දි ඒකෙ නොගිලී ඒකට අහුවෙන්නෙ නැතිව, ඒකට යටවෙන්නෙ නැතිව හිටියොත් මේ ප්‍රීතියේ තියෙන ගොරෝසු ගති ටික කැඩිලා බිඳිලා අඩුවෙලා ගිහිල්ලා සංසිඳෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඔය ප්‍රීති මට්ටම තමයි ප්‍රීති බොජ්ඣංග මට්ටම. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංග මට්ටම. එතකොට මේ ගොරෝසු ගතිය කැඩිලා බිඳිලා ගිහිල්ලා සංසිඳෙන්න ගත්තහම පුදුමාකාර සැපයක් සහනයක්, සුඛයක් මනසට සහ කයට ගෙනල්ලා දෙනවා. ඒ පර්යංකයේ ඉද්දි ඒ දැනෙන සැපය සුඛය පර්යංකයෙන් නැගිට්ටත් කැඩෙන්නෙ නැහැ. කැඩෙන්නෙ නැති මට්ටමකට යෝගාවචරයාගේ මනස එනවා, ඕකට තමයි පස්සද්ධිය කියලා කියන්නෙ. සංසිඳිලා තියෙන්නෙ එතනදි. පර්යංකයට ගියාම එයාගේ ඇඟිල්ලක්වත් හොල්ලන්න හිතෙන්නෙ නෑ එයාට. ඒ තරමටම අර සැපයේ අර සංසිඳුනු ගතිය එයාට පහසුවක්, භුක්ති විඳින්න අවශ්‍යයි. එයාට ඇහිපියක් හෙලන්න හිතෙන්නෙ නෑ, පර්යංකය ලෙහන්න හිතෙන්නෙ නැහැ. ඉතාම සංසිඳුනු සාමකාමී තත්වයක් සිත කය දෙකේ ඇතිවෙනවා. කාය චිත්ත දෙකේම හොඳ සංසිඳීමක් එනවා, ඒ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග මට්ටම. අන්න ඒ සුඛය ආවොත් තමයි සමාධිය කියන එක ගොඩ නැගෙන්නෙ. ඒ සංසිඳීම නැතුව අර ප්‍රීතිය හරහා ආපු සංසිඳීම හටගන්නෙ නැතිව සමාධියක් කියන එකක් ගොඩනැගෙන්නෙ නැහැ.

එතකොට ඒ සමාධිය ඇතිවුනු මට්ටමේදී සමාධිය තියෙන තැනදි තමයි අපිට මේ දේවල් වල ඇති හැටිය, ඇති හැටියෙන් දකින්න පුලුවන්කම එන්නෙ. දැන් මේ අපි කතා කරන්නෙ විපස්සනාවට අදාළ සමාධියනෙ. මේ සමාධියට අරමුණ හටගන්නවාත් එක්කම අතනැර අඛණ්ඩව සති ධාරාව පැවැත්වීම තමයි මේ සමාධිය කියලා කියන්නෙ. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද, මේ දේවල් වල යථා ස්වභාවය හරියටම පේන්න ගන්නවා. ධර්මතාවල ස්වභාවයන් පේන්න ගන්නවා. වෙන මොකුත් නෙවෙයි තියෙන ස්වභාවයෙන්, අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි කියන එක. අනිත්‍ය කියන්නෙ මේක වේගයෙන් වෙනස් වෙන එක පේන්න ගන්නවා, අර සමාධිය නිසා. ඒ වෙනස් වීම නිසාම පෙළීමක් තියෙන බව දැනෙන්න ගන්නවා. තමන්ට කිසිම විදියකින් අධිකාරීත්වයක් පවත්වන්න බැරි බව, පාලනයට නතු කරන්න බැරි බව පේන්න ගන්නවා. ඉතින් සමථ යෝගියාගේ සමාධියේ තියෙන වෙනස තමයි සමථ යෝගියා ඒ සමාධියට ගිලෙනවා. එයා ඒකට පෙරේත වෙනවා, ඒකට ගිලිලා ඉන්නෙ, ඒකට කිඳා බැහැලා ඉන්නෙ මත්වෙලා ඉන්නෙ, හැබැයි විපස්සනා යෝගියා මේ සමාධිය හරහා අරමුණේ යථා ස්වභාවය දකිනවා. ඕක තමයි මේ දෙකේ වෙනස.

ඉතින් මේ අරමුණේ යථා ස්වභාවය දකිනකොට තමයි ඒ කියන්නෙ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය හරහා තමයි උපෙක්ෂාව එන්නෙ. ඇයි අරමුණේ යථා ස්වභාවය දකිනකොට එයා මේ අරමුණු කෙරෙහි මධ්‍යස්ථ වෙනවා. ඇයි ඇත්ත පේනවානෙ දැන්. අරමුණේ යථා ස්වභාවය ඇත්ත පේනකොට එයා මේවට ඇලී ගැලී, ඇලෙන්න ගැටෙන්න, කාමසුඛල්ලිකානු යෝග, අත්තකිලමතානුයෝග කියන අන්ත දෙකට වැටෙන්නෙ නෑ. මොකද දැන් එයාට අරමුණේ ඇත්ත පේන නිසා. මේ තැනට ආවහම තමයි අපේ හිත මැද්දට එන්නෙ. නිතරෝම මධ්‍යස්ථව මනස පවතින්නෙ, උපෙක්ෂාවේ තියෙන්නෙ. එතකොට ප්‍රිය අරමුණක් ආවත් අප්‍රිය අරමුණක් ආවත් එයා රාග ද්වේෂ වලින් අහුවෙන්නෙ නෑ. එයාට ඇහැට මොන අප්‍රිය රූප පෙනුනත්, කණට දිවට කයට නාසයට දිවට මේ ප්‍රිය අප්‍රිය අරමුණු සාමාන්‍ය ජීවිතේ ප්‍රියයි අප්‍රියයි කියන අරමුණු ආවට එයා ඒවට ඇලෙන්නෙ හෝ ගැටෙන්න යන්නෙ නෑ. එයාට ඒ ඔක්කොම එක්තරා අරමුණක් විතරයි. මධ්‍යස්ථ වෙනවා, එක්තරා අරමුණක් විතරයි. මොන අරමුණක්ද, අර ධර්මතාවයන්ට යටවුනු අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන ස්වභාවයන්ට යටවුනු අරමුණක් විතරමයි මේ ප්‍රිය අප්‍රිය සියලුම අරමුණු. ඒ නිසා තමයි එයාගේ මනස උපෙක්ෂාවට එන්නෙ.

මෙන්න මේ තැනදි යෝගාවචරයාට අර අන්ත දෙක අතහැරෙනවා. එතනදි තමයි එයා අර සම්ප්‍රදායික ධර්මය දන්න අය දන්නවා මේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල ප්‍රසිද්ධ වැකියක් තියෙනවා ඇස් පෙනුනට අන්ධයෙක් වගේ ඉන්න, කන් ඇහුනට බීරෙක් වගේ ඉන්න, හැකියාව තිබුනට මළකඳක් වගේ ඉන්න, මොළේ තිබුනට මෝඩයෙක් වගේ ඉන්න කියලා. ඔන්න ඔය මට්ටම එන්නෙ ඔය තැනදි. ඕවා පවා අපිට බෝඩ් වල ගහන්න පුලුවන්, හිතලා ගන්න පුලුවන් ඒවා නෙවෙයි. ඒවා ප්‍රයෝගික පුහුණුවත් එක්ක මනසට apply වෙන දේවල්. අන්ධයෙක් වගේ ඉන්නෙ එතකොට. මොකද දැන් එයාගේ මනස උපෙක්ෂයි, දැක්කට දැක්කෙ නෑ වගේ එයාගේ මනස auto එනවා එතනට. පවතිනවා. ඇහුනට බීරෙක් වගේ, ඇහෙන් නැතිව නෙවෙයි එයාට ඒවට ඇලීම් ගැටීම් පවත්වන්න අවශ්‍ය නැහැ. මනස මධ්‍යස්ථයි, උපෙක්ෂයි. තමන්ට කායික බලය ඕන තරම් තියෙනවා වෙන්න පුලුවන් හැබැයි මළකඳක් වගේ ඉන්න පුලුවන්. කොච්චර දේවල් තේරුනත් අං උස්සගෙන යන්නෙ නැහැ මෝඩයෙක් වගේ ඉන්න පුලුවන්. ඒ මේ බොජ්ඣංග මට්ටමේ උපෙක්ෂාව ආවට පස්සෙ. ඉතින් මේකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දෙනවා හරි ලස්සන වචනයක්. ඕකට කියන්නෙ අවිරුද්ධ පටිපදාව කියලා. ඒ කියන්නෙ මොනම විදියකටවත් අර ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යන්නෙ නැහැ ඇලිලා හෝ ගැටිලා. ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යන්නෙ නෑ, මැද්දෙ ඇල්වතුර වගේ, freeze වෙලා වගේ. ඒක උපෙක්ෂාවක්, අහුවෙන්නෙ නෑ අරමුණු වලට.

ඉතින් ඔය මේ බොහොම සරලව මේ කාරණා ටික කිව්වෙ. ඔක හැම සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් හැම තැනකදිම ඔක මනසට ගැලපිලා එනවා, ගලපගන්න පුලුවන් වෙනවා. එතකොට ඒක ප්‍රායෝගික පුහුණුවත් එක්ක තමයි එන්නෙ. දැන් මේ වෙනකොට අපි ඉන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ, කායානුපස්සනා කොටසත් එක්ක දිගටම දිගටම වේදනා චිත්ත මේවා පුහුණු වෙවී ඇවිත් ටිකෙන් ටික ධම්මානුපස්සනා කොටසටත් ඇවිල්ලා මේ ධම්මානුපස්සනා කොටස කියන්නෙ ධර්මතා, ධර්මතා වශයෙන් තේරුම් ගන්න එකක්නෙ. ඉතින් මේ දකින්නෙ මනසේ ස්වභාවික තත්වය, ජීවයේ ස්වභාවික තත්වය, ලෝකයේ ස්වභාවික තත්වය, ධර්මතාවයක් විතරයි පවතින්නෙ, උපෙක්ෂාව තමයි කෙළවර වෙන්නෙ බොජ්ඣංග මට්ටම් වලදි, ධර්මතාවයක් මේ ලෝකෙ පවතින්නෙ, ඒකට කිසිම විදියක ප්‍රතිචාරයක් දක්වලා වැඩක් වෙන්නෙ නැහැ. එතකොට තමයි මේ flow එකත් එක්ක flow වෙන්න පුලුවන් මානසිකත්වය එන්නෙ. ඉතින් ඔය

බොජ්ඣංග ටික මං බොහෝම කෙටියෙන් විස්තර කලේ. ප්‍රායෝගික පුහුණුව කරගෙන යන අයට උපකාර වෙයි කියලා.

ඉතින් අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි ඊළඟ කොටසින් මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

27) දුක්ඛ ආර්යය සත්‍යය | Four noble truth | සතිපට්ඨාන භාවනාව | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ ඊළඟ කොටස විදියට තමයි අද මේ දේශනාව අරගෙන එන්නෙ. ඉතින් අපි මේ වෙනකොට ඉන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ. ඉතින් මුලින්ම මතක් කිරීමක් කරන්න ඕනෙ දේශනා අහන අයට. මේ අතනින් මෙතනින් දේශනාවක් අහලා ඔබ හොයන උත්තර ටික ඔබට ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා ඔබට සතිය සම්බන්ධයෙන් යමක් දැනගන්න ඕන නම් play list එකේ categories තියෙනවා දෙක තුනක්. විශේෂයෙන් මේ අද දේශනය අරන් එන දේශනාව අඩංගු වෙන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවට. ඒ සූත්‍රය මුල ඉඳලාම මේ සතිය සම්බන්ධයෙන් ඉතාම සරලව කොහොමද අපි ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවෙන්නෙ පුහුණු වුනාම කොහොමද අපි ඒකෙ ප්‍රතිඵල ගන්නෙ කියන මේ ඔක්කොම අපි සරලව, කෙනෙකුට පුහුණු වෙන්න පුලුවන් මට්ටමින් කතා කරලා තියෙනවා. ඒ නිසා අතරින් පතරින් කෙනෙක් මේ දේශනා අහුවුනාට පස්සෙ මුල ඉඳලා අහන්න, එතකොට ඔබට සතිය සම්බන්ධව හොඳ දැනුමක් එනවා. මේක කොහොමද ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන්නෙ කියන එක සම්බන්ධව ඔබට දැනුමක් එයි. ඒකත් මතක් කරන ගමන් තමයි අපි අද දේශනයට යන්නෙ.

අද අපිට කතා කරන්න තියෙන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අරියසච්ච පබ්බය. කියන්නෙ චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ කොහොමද අපි සතියත් එක්ක ගණුදෙනු කරගෙන යද්දි කටයුතු කරන්නෙ කියලා විස්තර කරලා දීලා තියෙනවා. ඒ ටික තමයි අද කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේ චතුරාර්ය සත්‍යය කියන කොටසට මේ සත්‍යය පබ්බය කියන තැනට එනකල් තමයි මේ මුළු සූත්‍රයම ගොනු වෙලා තියෙන්නෙ මෙතෙන්ට එනකල්. මේ විදියට ගොනුවෙනකල්. ඉතින් අපි මේ සතිය කියන එක ආරම්භක මොහොතේ පටන් කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා මේක පුහුණු කරගෙන යද්දි චතුරාර්ය සත්‍යය කොතනදිද මේක සිද්ධ වෙන්නෙ මේ සම්පූර්ණ වෙන්නෙ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙන්නෙ කොතනදිද කියලා අපිට එල්ල කරලා වෙන් කරලා සීමා දාලා කියන්න බැහැ. එන එන විදියට අපිට තියෙන්නෙ පුහුණුවේ යෙදෙන්න විතරයි. ඒ සතිමත් චිත්තක්ෂණයක් ඇතුලේ අපි නොසිතුවා වුනාට, නොදන්නවා වුනාට මේ ධර්මතා සියල්ල හරි ලස්සනට වැඩ කරනවා. ඉතින් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අරියසත්‍යය පබ්බයේදි චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ චතුරාර්ය සත්‍යය, චතුරාර්ය සත්‍යය වශයෙන් දැනගන්න එක තමයි මේ කියන්නෙ. කියන්නෙ අපි මෙතුවක් විස්තර කරගෙන ආවෙ එහෙමනෙ. කායානුපස්සනා කොටසේ කය කියන්නෙ කය වශයෙන් දැනගන්නවා, වේදනාව වේදනාව වශයෙන්. අන්න ඒ වගේ දැන් මේ චතුරාර්ය සත්‍යය කොටසේ මුලින්ම තියෙන්නෙ දුක්ඛාර්ය සත්‍යය. ඒ කියන්නෙ දුක දුකක් වශයෙන් දැකගන්නවා කියන එක.

හැබැයි අවාසනාවන්ත ලෙස අපේ බෞද්ධයො ළඟ තියෙන්නෙ දුක නැති කරනවා කියලා එකක්. එහෙම එකක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉගැන්නුවා කියලා හැඟීමක් තමයි තියෙන්නෙ. නමුත් මේක හරියට විග්‍රහ කරගෙන ඇවිල්ලා බලන්න මේ දුකක් නැති කරන්න බැහැ අපිට කවදාවත්. දුක තියෙනවා අපි දුක දිහා බලන කෝණයයි වෙනස්

වෙන්නෙ. ඒ කෝණය වෙනස් කරන්න තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආරාධනා කරන්නෙ චතුරාර්ය සත්‍යය කොටසේ දුක දුකක් වශයෙන් දකිනවා. දුක පිරිසිඳ අවබෝධ කරනවා, පිරිසිඳ දකිනවා හාත්පස දකිනවා කියන එක. ඒක තමයි දුක සම්බන්ධයෙන් එන්නෙ පරිඤ්ඤෙය්‍ය ඥාණයක්. ඒ කියන්නෙ පිරිසිඳ දකිනවා, හාත්පස දකිනවා කියන එක. ඒ හරහා තමයි අපිට මේ අවබෝධය කියන එක හරි, චතුරාර්ය සත්‍යය දකිනවා කියන එක හරි මොකක් හරි කියන එක එන්නෙ. කායානුපස්සනා කොටස වගේම තමයි. සාමාන්‍යයෙන් ඉතින් මිනිස්සු මේ දුක නැති කරන්න කියන එකකට programme කරගෙන ඉන්න නිසා තමන්ගේ මනස මිනිස්සු දුකට සාප කරනවා. දුක කියන්නෙ නොවිය යුත්තක් විදියට තමයි මිනිස්සු දකින්නෙ. දුක හරි අවාසනාවක් විදියට තමයි දකින්නෙ.

හැබැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලේ ඒක නෙවෙයි. දුක නොවිය යුත්තක්වත් දුක සාප කළ යුත්තක්වත් නෙවෙයි. අපි දුක එකම දුක දිහා ඕන නම් ඒක සාපයක් විදියට දකින්න පුලුවන්. නැත්නම් ඒ දුක ආර්ය සත්‍යයක් වෙන හැටියට ඒ දිහා බලන්න පුලුවන්. අන්න ඒ ක්‍රමය තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී පහදලා දෙන්නෙ. දුක දිහා සාපයක් විදියට නෙවෙයි ආර්ය සත්‍යයක් විදියට දකින විදිය. ඉතින් බලන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ චතුරාර්ය සත්‍යය මුලින්ම අපිට දුක දුකක් හැටියට දැකගන්න තමයි ආරාධනා කරලා තියෙන්නෙ. අපි යන්නෙ ධර්මයෙන් සැපයක් හොයාගෙන. සැපය දැනගන්න කලින් දුක තමයි අපිට දැනගන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට යෝජනා කරන්නෙ.ඉතින් මේ සඳහා දුකට මුහුණට මුහුණ දාලා කටයුතු කරන්න පුලුවන් පුදුම පෞරුෂයක් තියෙන්න ඕන යෝගාවචරයාට. ඉතින් අපි කලින්ම සඳහන් කලේ මෙතනට එනකල් තමයි මේ කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා අපේ මනස හුරු කරන්නෙ. කායානුපස්සනා කොටසේ බබෙක් වගේ පුංචි අතදරුවෙක් වගේ අපි මේ සතිය තියන්න පුරුදු කරගෙන සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් එන්නෙ මේ දුකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් පෞරුෂය හදාගන්නයි. ඒකට සති සම්පජඤ්ඤ ආදී මේ ගුණධර්ම ගොනු වෙලා තියෙන්න ඕන මේ මට්ටමට එනකොට. එහෙම නැතිව එකපාරට මෙතෙන්ට පනින්න බැහැ අපිට.

ඒ නිසා හොඳට මතක තියාගන්න දේශනා අහලා මැජික් බලයකින් වගේ උත්තර ඉල්ලන්න එපා, එහෙම හම්බෙන් නෑ. මේවා ඇහුවට අහපු පලියට ඔයගොල්ලන්ට ප්‍රතිඵල එන් නැහැ. ඔයගොල්ලො පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන. යෙදුනොත් තමයි ප්‍රතිඵලය ලැබෙන්නෙ. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ දුක්ඛ සත්‍යය සාමාන්‍යයෙන් පොතේ විස්තර කරන්නෙ ජාතිපි දුක්ඛා ඔය විදියටනෙ. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ මේවා දුකක් කියලා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ. එතකොට මුලින්ම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නෙ ජාතිය දුකක් කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ ඉපදීම කියන එක හරහා තමයි අනික් සියලුම දුක් ටික ගොඩනැගෙන්නෙ. ඉතින් ඉපදීම හරහා ඉපදීමම දුකක්, ඒ හරහා අනිත් සියලුම දුක් ටික ගොඩනැගෙනවා කිව්වට අපිට ඒක මහා මංගල්‍යයක්. උපත අපිට මංගල්‍යයක්, විපත අවමඟුලක්. මේ විදියට දකින මේ සිද්ධි දෙක දිහා, ඉපදීම මගුලක් විදියට විපත අවමඟුලක් විදියට දකින් තාක් කල් ඔබට කවදාවත් දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරන්න ලැබෙන් නෑ කියලා හොඳට මතක තියාගන්න. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම නෙවෙයි. ඇත්තටම නම් උපත තමයි අපිට දුකට මූලික වෙන හේතුව වෙන්නෙ. විපත සතුටු වෙන්න ඕන තැනක් හරි නම්.

නමුත් අපි මේවා පටලවගෙන තියෙන නිසා මේ හරි යථාර්තය මොකක්ද කියන එක දන්නෙ නැති නිසා අපි ඒ දැක්ම, අපි දකින කෝණය වෙනස් කරගෙන තියෙනවා. ඉතින් අපි මේ උපත මඟුලක්, විපත අවමඟුලක් විදියට අපි අල්ලගෙන තියෙන නිසා අපි මිනිස්සු

ගොඩාක් වෙලාවට මැරෙන්නෙ තවත් ගැබකට යන්න බලාගෙන. තවත් උපතකට යන්න බලාගෙන මැරෙන්නෙ. ඉතින් එතකොට කොහොමද මෙයා දුක දුකක් විදියට දකින්නෙ. මොකද ඉපදීමම, උපතම, නැවත හටගැනීමම දුකක් කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. හැබැයි අපි යන්නෙම ඉපදීමක් හොයාගෙන නම් කොහොමද අපි දුක දුකක් විදියට දකින්නෙ. ඉතින් මේ නිසා තමයි අර සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේ, සිදුහත් කුමාරයා සතර පෙර නිමිති දැකලා උන්වහන්සේට මේ ගිහිගෙයින් නික්ම යන්න අදහස ආවට පස්සෙ රාහුල පුංචි කුමාරයාගේ ඉපදීම අවමඟුලක් විදියට දැක්කෙ. රාහු බන්ධනයක් විදියට දැක්කෙ. දැනගත්තා එතනින් එහාට ඔක්කොම දුක් ගොඩ හටගන්නවා කියලා. ඉතින් මේක තමයි අපි මේ දකින්න යන්නෙ.

ඉතින් අපි කොහොමද බලමු සක්මනකදි පර්යංකයකදි අපි මේක ගලපගන්නෙ. දැන් අපි පර්යංකයකදි අපි මූලික අරමුණ විදියට හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම හෝ අපි තෝරගන්න කියනවා. ඉතින් අපි හිතමු ඔබ හුස්ම තෝරගත්තා නම් අපිට ඉස්සරවෙලාම අහුවෙන්නෙ ගොරෝසු හුස්ම, ඒ කියන්නෙ හටගත්තු හුස්ම තමයි අපිට අහුවෙන්නෙ. මුලින්ම සතිය තියන්නෙ. එතකොට මේ ගොරෝසු හුස්ම දැක්කට පස්සෙ අපිට හුස්මත් එක්ක ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වන්න පුලුවන් වුනාම ගුරුවරයා යෝගාවචරයාව උනන්දු කරවනවා මේ හුස්මේ හටගැන්ම දකින්න කියලා. හුස්මේ මුල දකින්න කියලා. එතකොට අපිට ආශ්වාසයේ උප්පත්තිය, ආශ්වාසයේ හටගැන්ම, ආශ්වාසයේ ඉපදීම මුල දකින්න නම් ඊට කලින් ප්‍රශ්වාසයේ අග දකින්න වෙනවා. ඒකයි අපි මුලින් කියන්නෙ සිද්ධියක අපිට මැද අහුවෙලා මුල දකින්න යනකොට ඉස්සෙල්ලාම අග තමයි අහුවෙන්නෙ. හටගත්තු ප්‍රශ්වාසය දැකලා ඒකෙ අතනැරම අග දක්වා සති ධාරාව පවත්වන්න පුලුවන් වුනොත් ඊළඟ ආශ්වාසයේ හටගැන්ම, මුලාව අපිට දකින්න පුලුවන්, උත්පත්තිය දකින්න පුලුවන්. ඉතින් එතනට මනස ගන්න නම් මේ හටගත්තු හුස්ම ඒකෙ සතිය පවත්වලා ඒකෙන් මනස ජව කවාගෙන තියෙන්න ඕන, ගැම්ම හදාගෙන තියෙන්න ඕන. තහවුරු සතියක් තියෙන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට මුල දකින්න පුලුවන් තැනට මනස යොමු කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට ඒ විදියට අපි මේ ආශ්වාසයේ මුල, ප්‍රශ්වාසයේ මුල දකින තැනට මනස යොමු කලාම ඒක තමයි දුකේ හටගැන්ම දැකීම. මුල දකිනවා කියන්නෙ ඒක. උත්පත්තිය දකිනවා කියන්නෙ ඒක. දුක හටගන්නෙ එතනින්. ඒක තමයි අපි මේ දකින්න යන්නෙ.

ඉතින් හැම සිද්ධියකම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා හැම සිද්ධාන්තයකම, හැම සිද්ධියකම මුල ඉපදීම හැංගිලා තියෙන්නෙ, හංගලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා ඒක අපිට හැම වෙලාවෙම වහලා තියෙන්නෙ. ඉතින් දුක්ඛ සත්‍යය දකිනවා කියලා කියන්නෙ මෙන්න මේ දෙයක මුල, නැත්නම් හටගැන්ම දකින එක. ජාතිය දකින එක. ඒක දුකක්. ඒක තමයි අපි මේ දුක්ඛ සත්‍යය දකින්න යනවා කියලා කියන්නෙ. දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරන්න යනවා කියන්නෙ සිද්ධියක මුල දකිනවා කියන එක. එතකොට ඒ සිද්ධියක මුල දැක්කට පස්සෙ ඒ මුලත් එක්කම ඔන්න මැදත් පේන්න ගන්නවා, ඊටපස්සෙ අගත් පේන්න ගන්නවා. එතකොට මේ විදියට මේ සිද්ධියක හටගැන්මේ ඉඳලා මැදයි අගයි මේ ටික දැක්කහම තමයි මේ සිද්ධාන්තය හේතුඵල වශයෙන් අපිට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මෙන්න මේ හේතුව නිසයි මේක හටගත්තෙ, මේක නැතිවුනාම මේක නැතිවෙනවා කියන සිද්ධාන්තය තේරුම් ගන්න තමයි අපි මේ සිද්ධියක, අපි මේ හුස්මෙන්නෙ පටන් ගන්නෙ. එක දේක මුල මැද අග මේ සිද්ධි ටික දැක්කහමනෙ අපිට අනිත් ඒවා දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒ නිසයි අපි මේ හුස්මක මුල මැද අග දකින්න

කියන්නෙ. වෙන හේතුවක් නිසා නෙවෙයි, හේතුඵල වශයෙන් මේ දේවල්වල යථාර්තය තේරුම් ගන්නයි අපි එහෙම කරන්න කියන්නෙ. ඉතින් ඔක සක්මනේදිත් දකින්න පුලුවන් හොඳ තහවුරු සතියක් ආවට පස්සෙ එදිනෙදා වැඩ කටයුතු කරද්දිත් මේක අල්ලන්න පුලුවන්කම එනවා සමහර යෝගාවචරයන්ට.

ඒ විතරක් නෙවෙයි අපි හිතමු සක්මනකදි, පර්යංකයකදි අපි මූලික අරමුණ විදියට හුස්මත් එක්ක ගණුදෙනු කරගෙන යද්දි අපිට හිත පිට යනවා කියලා එකක් වෙනවා. හිත විසිරෙනවා, සිතුවිල්ලක් දිගේ හරි, ශබ්දයක් දිගේ හරි, වේදනාවක් දිගේ හරි හිත පිට ගියාම මේ පිට යන අරමුණ වුනත් එනකොටම අල්ලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ ඔන්න ඔය ක්‍රම ටික අහුවුනාට පස්සෙ තමයි. සිතුවිල්ලක් හටගන්නකොටම දකින්න පුලුවන්. ශබ්දය හටගන්නකොටම දකින්න පුලුවන්. වේදනාව හටගන්නකොටම දකින්න පුලුවන් තැනට මනස එනවා. ඒ ශක්තිය අපිට ගොඩනැගෙන්නේ අර හුස්මක මුල මැද අග දකින්න මනස හුරු කලොත් විතරයි. ඒ ශක්තිය හදාගත්තොත් ඒ හරහා තමයි අපිට මේ සිතුවිල්ලක, ශබ්දයක, වේදනාවක මුල, මැද, අග දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට මේ සිතුවිල්ලක් වුනත්, ශබ්දයක් වුනත්, වේදනාවක් වුනත් ඒක තවදුරටත් අපිට බාධක ධර්මයක් වෙන්නෙ නැහැ. ඒක දැන් අපිට කමහටනක්. අපිට මුලින් කායානුපස්සනා කොටසේදී එහෙම ඒවා බාධක ධර්ම වගේ තමයි පෙනුනේ.

හැබැයි මේ මට්ටමට එනකොට අපිට ඕනම අරමුණක් ලෝකෙ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරන්න උපනිශ්‍රය වෙන එක්තරා අරමුණක් විතරක් වෙනවා. එතකොට අපි සිතුවිලි වලට ශබ්ද වලට, වේදනා වලට වෛර කරන් නැති තැනකට මනස එනවා. ඒ නිසා දුක දුක වශයෙන් දකිනවා කියලා කියන්නෙ මුල දකින එක, හටගැන්ම දකින එක, ඉපදීම දකින එක, උත්පත්තිය දකින එකයි. ඉතින් ඇයි මේ මුල අපිට දකින්න කියන්නෙ ඒ හරහා තමයි ඉතුරු සියලුම දුක් ටික පෙළගැහිලා තියෙන්නෙ. ඒ ටික දකින්න නම් අපි මුලින්ම මේ දෙයක හටගැන්ම මුල උත්පත්තිය දකින්න ඕන. ඉතින් පර්යංකයකට යන යෝගාවචරයො දන්නවා ඇති පර්යංකයක් පුරුදු වෙන අය කොයිතරම් අමාරුද එක ඉරියව්වෙන් පර්යංකයක පැයක් විතර අපිට ඉන්න, මේ උත්පත්ති දුක දකින්න තියෙන අකැමැත්ත නිසා තමයි ගොඩක් වෙලාවට පර්යංකයේදී අපි ඉරියව් මාරු කරන්නෙ. මේ දුක දකින්න තියෙන අකැමැත්ත නිසා, මේක කරගන්න බැරි නිසා. ඒ නිසා අපි කියනවා යෝගාවචරයන්ට උනන්දු කරවනවා නිතිපතා භාවනා කරන අයට පර්යංක කාලය පැයක් පමණ දීර්ග වෙන්න ඕන. ඉරියව් මාරු නොකර ඉරියව් හොලවන්නැතිව ඇයි මේක කරන්න කියන්නෙ, මෙන්න මේ දෙයක හටගැන්ම මුල දකින්න මනස සැකසෙන්නෙ එතකොටයි. මුල දැක්කොත් තමයි අපිට දුක දුකක් වශයෙන් දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් අපි පර්යංකයකදි මේ ඉරියව්වක් මාරු කරන්න යනකොට වෙන්නෙ අපි ඔන්න මුලින්ම අපිට අරමුණේ මැද කොටස අහුවෙන්නෙ. මැද කොටසට සතිය තියාගෙන සති ධාරාව ශක්තිමත් කරගෙන හිමින් සැරේ මුල බලන්න යනකොට එක්කො අපිට කැක්කුම් ඇවිල්ලා. වේදනා ඇවිල්ලා. එතකොට මේ මනස ගොඩ නැගිලා ගොනුවෙලා සතිය ශක්තිමත් වෙලා මුල බලන්න යනකොට ඉරියව් මාරු කරනවා. කරපු ගමන් වෙන්නෙ මොකක්ද, එතෙක් ගෙනාපු එකලාසය කැඩෙනවා. ඊටපස්සෙ ඉරියව් මාරු කරලා ආයෙ මුල ඉදලා පටන් ගන්න ඕන.

ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ යෝගාවචරයො හෝද හෝද මඩේ දානවා වගේ වැඩක් තමයි කරන්නෙ, කවදාවත් ඉස්සරහට යන්නෑ. ඒ නිසා අපි දැනගන්න ඕන, දෙයක මැද්ද දැකලා, මුල දැකලා අග දකින්න මේ ටික දකින්න පර්යංකය ඉරියව්ව මාරු නොකර පවතින්න ඕන. ඒක හේතුවක් නිසයි කියන්නෙ. එතකොට මේ

විදියට දේවල් වල මුල මැද අග දකින එක තමයි චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරනවා කියලා කියන්නෙ. එහෙම බැලුවොත් දේවල් වල මුල මැද අග දකින එකනම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරනවා කියලා කියන්නෙ අපිට මේ ලෝකෙ කිසිම දෙයක් කිසිම අරමුණක් අයින් කරන්න බැහැ. කිසිම දුකක් අයින් කරන්න බැහැ. මොකද දුක කියන්නෙත් අරමුණක්. ඒ එන එන හැම දුකකටම මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වුනොත් තමයි අපිට කවදාහරි මේ චතුරාර්ය සත්‍යය කියන එක අවබෝධ කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒ නිසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ධම්මචක්කපවත්තන සූත්‍රය දේශනා කරද්දි දේශනා කරන්නෙ, පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මෙසු චක්ඛුං උදපාදි ඔය විදියට කියන්නෙ. මේ කලින් මට නොතේරුණු ධර්මයක් මට වැටහුනා කියලානෙ ඒ වාක්‍යය කණ්ඩ ටිකේ ඔක්කොගෙම තේරුම. ඒ කියන්නෙ පෙර මේක මම අහලා නෑ. මම මේක කලින් තේරුම් අරගෙන නෑ, අවබෝධ කරලා නැහැ. පෙර අහපු නැති ධර්මයක් වැටහෙන්නෙ. මොකක්ද, අපි පෙර දුක දිහා බැලුවෙ අපිට ලෝකෙ කියලා දුන්නෙ දුක දිහා බලන්න, දුක තල්ලු කරන්න, දුකට සාප කරන්න, දුක නැති කරලා සැප හොයන්න. ඒක තමයි අපිට කලින් ලෝකයෙන් ඇහුනේ. අහන්න ලැබුනේ.

හැබැයි දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ කලින් අහන්න ලැබිච්චි දෙයක් නෙවෙයි මේක. කලින් ලෝකෙ තිබිච්චි ධර්මයක් නෙවෙයි මේක. මොකක්ද? දුකට මුහුණ දෙන එක. ඒක හරහා සැප හොයන එක. ඒ කියන්නෙ දුක හරහා තමයි අපි සැප හොයන්නෙ. මිනිස්සු දුක තල්ලු කරලා සැප හොයන්න යන්නෙ. දුක හරහා සැප හොයන එක තමයි හරියටම සත්‍යාවබෝධ වෙන මාර්ගය කියන්නෙ. ඒකයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ ලෝකයේ එකම සැපයි තියෙන්නෙ, දුක දුකක් විදියට දකින එක තමයි සැපය. ඒ මනුස්සයා හැමදාම සතුටින් ජීවත් වෙනවා. මේ මට්ටමට මනස ගත්තට පස්සෙ යෝගාවචරයා දුකට වෛර කරන්නෙ නැහැ. ඒ යෝගාවචරයාට හිතෙනවාලු සංසාරේ කරපු සියලුම අකුසල කර්ම වල දුක් වාර විපාක ටික දැන් මගේ ළඟට එනවා නම් හොඳයි කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ සති සමාධි ප්‍රඥා ගොනු වෙලා තියෙන වෙලාවේ ඒ ඔක්කොම ටික ආවොත් හොඳයි, මොකද දැන් යෝගාවචරයා දන්නවා මේක හරහා තමයි නිවන තියෙන්නෙ කියලා. මේ සති සමාධි ප්‍රඥා තියෙන වෙලාවේ මරණය එනවා නම් හොඳයි කියලා යෝගාවචරයාගේ මනසට හිතෙනවා.

ඉතින් මෙන්න මේ මානසිකත්වය නිසා තමයි ඇත්තටම අපි යෝගාවචරයෙකුට වඳින්නෙ, යෝගාවචරයෙකුට ගරු කරන්නෙ. මොකද මේක ලෝකෙ හැමෝටම කරන්න බැහැ. ලෝකෙ අපිට දුකට වෛර කරන්නනෙ ඉගැන්නුවෙ. මෙතනදි දුකට වෛර කරන්න නෙවෙයි, දුක හරහා ඥාණයට අවබෝධයට යන්නයි අපිට උගන්වන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඥාණයට කාරණාවක් විදියට තමයි දැන් අපි දුක දකින්නෙ. ඥාණයට හේතුවක්, අවබෝධයට හේතුවක් විදියට තමයි අපි දැන් දුක දකින්නෙ. කලින් අපි දුක ඥාණයට නිවනට සැපයට අහේතුවක්, නරකක්, හරහට හිටින දෙයක් විදියට දැකපු නිසා අපි ඒකට රෙ‍රෙ කලා. ඉතින් මේ දුක දිහා අපි මේ විදියට දුකට මුහුණ දාලා ඉන්නකොට දුක දුකක් විදියට දකින්න යනකොට අපිට මේ දුක දැනෙන ආකාර හතරක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ධර්මයේ සඳහන් කරනවා. පීලන සංකත සන්තාප විපරිණාම කියලා ගති හතරක් දැනෙන්න ගන්නවා දුකක් තුළ. මොකක්ද පීලන කියන්නෙ පෙලන ස්වභාවයක් තියෙනවා. දුකට මුහුණ දැම්මහම ඒකෙ පෙළීම් අපිට අහුවෙනවා. ඒක වෙහෙසක් විදියට අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි තේරෙන්නෙ මේක දුකක් කියලා. ඒ පෙළෙන ගතිය අපිට තේරෙනවා, එතකොට ඒ පෙළෙන ගතිය පෙළීමක් විදියට අපි දකින්න ඕන. ඊට පස්සෙ සංකත කියන්නෙ මේක හේතුප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට අරගෙන තියෙන්නෙ කියලා

හේතු ටික පේන්න ගන්නවා. ඒකයි අර කලින් සඳහන් කළේ දෙයක මුල මැද අග අපි දකින්න ඕන. එතකොට තමයි දුක දකින්න පුලුවන්. එතකොට තමයි මේවායේ හේතු ටික අහුවෙන්නෙ. මේවයේ හේතු රාශියක එකතුවකින් තමයි හැදිලා තියෙන්නෙ කියලා පේන්න ගන්නවා යෝගාවචරයාට. සන්තාප දවන තවන ගතියක් තියෙනවා මේකෙ. දුකට මුහුණ දුන්නහම තමයි ඒක අපිට පෙනෙන්න ගන්නෙ. ඊළඟට විපරිණාමය වෙනවා, වෙනස් වෙනවා. ඔය මොන දුකක් පෙළීමක් තැවීමක් තිබ්බත් ඒක මොහොතක් ගාණෙ ක්ෂණයක් ගානෙ වෙනස් වෙවී වෙනස් වෙවී යන එක පේන්න ගන්නවා ඒ යෝගාවචරයාට.

ඉතින් ඔන්න ඔය කාරණා ටික තමයි අපිට දුක්ඛ සත්‍යය තුළ දකින්න ඕන. දුක්ඛ සත්‍යය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක තේරුම් ගන්න නම් ඔය කාරණා ටික ඔය විදියට අපි දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඉතින් දුක්ඛ සත්‍යය ගැන තව කාරණා ටිකක් කතා කරන්න තියෙනවා ඒක අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි කතා කරමු. කොහොමද අපි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදි අපි දුක ආර්ය සත්‍යයක් විදියට දකින්න මනස පවත්වන්නෙ කියන කාරණාය ගැන. තෙරුවන් සරණයි!

28) චතුරාර්‍ය සත්‍යය ප්‍රායෝගිකව අත්දකිමු | The four noble truth |ධම්මානුපස්සනාව | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ අවසාන දේශනාව තමයි අද අරගෙන එන්නෙ චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් අපි විස්තර කරන්නෙ සච්ච පබ්බයේ. ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝ එකක් අරගෙන ආවා ඒ සම්බන්ධයෙන්. මේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය තමයි අපි ටිකක් වැඩිපුර highlight කරලා කතා කළේ. ඉතින් අපි ගිය වීඩියෝ එකේ සඳහන් කලා අපිට මේ දුක දුකක් හැටියට දැකගන්න යනකොට අපිට දුකේ ස්වභාවයන් හතරක් අහුවෙනවා. පීරණ සංකත සන්තාප විපරිණාම වශයෙන්. ඉතින් මේ විදියට අපි දුක පරිඥ්ඤෙය්‍ය ඥාණයක් විදියට තමයි අපි දුක කියන එක අවබෝධ කරනවා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ දුක හාත්පස දකිනවා, දුක පිරිසිඳ දකිනවා කියන එක. ඉතින් මේ විදියට දුක හාත්පස දකිද්දි, පිරිසිඳ දකිද්දි මේ පුංචි පුංචි දුක් අපේ ජීවිතයට එනකොට, ඒ නිසයි මම ගොඩාක් වීඩියෝ වල සඳහන් කරන්නෙ දුකක් ආවම ඒකෙන් පලා යන්න එපා. ඒකට සාප කරන්න එපා. ඒ පුංචි පුංචි දුක් හරහා අපේ ආත්ම ශක්තිය වැඩෙනවා. ඒ පුංචි පුංචි දුක් වලට මේ විදියට සතිමත්ව මුහුණ දුන්නහම තමයි අපිට ලොකු දුක් වලට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් හැකියාව ලැබෙන්නෙ. මොකද ඒ හැම දුකක්ම ආර්ය සත්‍යයක් බවට හරවගන්න හැකියාව තියෙනවා. අපි මේ ක්‍රමය දන්නවා නම්.

ඉතින් මේ ක්‍රමයට තමයි පුංචි පුංචි දුක් වලට මේ සතිමත්ව මුහුණ දීලා විශාල දුක් වලට මුහුණ දුන්නහම අපි බණපොතේ අහලා තියෙනවා අටලෝ දහමින් කම්පා නොවෙන මානසිකත්වය වැඩෙන්නෙ ඔන්න ඔය විදියටයි. ටික ටික ඒක වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. මොකද දැන් අපි දන්නවා දුක කියන්නෙ සාප කළ යුතු දෙයක් නෙවෙයි, දුක හරහා යා යුතු දෙයක්. දුක දුකක් හැටියට දැකිය යුතු දෙයක්. දුක ආර්ය සත්‍යයක් බවට පෙරලන්න යන දෙයක් කියලා. දුක අටලෝ දහමේ අපිට දුක් සහගත කාරණා හතරක් තියෙනවා. එතකොට ඒවාට මුහුණ දෙන්න වුනාම කම්පා වෙන්නෑ කියන්නෙ ඒ දුකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා කියන එක. දුක දුකක් හැටියට දකින්න පුලුවන් කියන එක. එතකොට දුකට කම්පා නොවෙන්න නම් දුක දුකක් හැටියට දකින්න පුලුවන් මානසිකත්වය එන්න ඕන. දුකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් හැකියාව එන්න ඕන. දුකට මුහුණ

දෙන වෙලාවට දුකට සිහිය පිහිටන වෙලාටව තමයි දුකට කම්පා නොවෙන මානසිකත්වය හැදෙන්නෙ. ඉතින් අපි ය ම්කිසි වෙලාවක ඒකෙන් කම්පා වෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ අපිට දුක ආර්ය සත්‍යයක් බවට පෙරළගන්න track එක අහුවෙලා නැහැ. ඒ කියන්නෙ අපි ඒ දුකට ගොදුරු වෙලා ඉන්නෙ, තවදුරටත් අපිට ඒ දුක සාපයක් විදියට තමයි දැනෙන්නෙ. තේරෙන්නෙ, පෙනෙන්නෙ.

ඒ නිසා මතක තියාගන්න යම් දුකක් අපේ ජීවිතයට පුංචි හෝ විශාල හෝ ඕනම දුකක් එනවා නම් ඒක එන්නෙ අපිට ඒකෙන් දෙයක් ගන්න තියෙන නිසයි. එහෙම නැතිනම් ඒක එන්නෙ නෑ අපේ ජීවිතේට. ඒක හොඳට මතක තියාගන්න. යම්කිසි විශේෂ හේතුවක් නිසයි අපේ ජීවිතේට යම් යම් දුක් එන්නෙ. ඒ නිසා අපි මේ කාරණය දන්නෙ නැති නිසා තමයි ගොඩාක් අය මේකට කැමැති නැත්තෙ. ඒ නිසා අපේ මිනිස්සු පුරුදු වෙලා තියෙනවා, හොඳ ඒවා ළඟින් තියාගෙන ජීවිත කාලෙම හොඳ ඒවත් එක්ක ජීවත් වෙන්න අපේ මිනිස්සුන්ට කැමැත්තක් එනවා, අපේ මිනිස්සු ඒකට දඟලනවා, ඒකට තටමනවා, මේ හොඳ ඒවා විතරක් ළඟින් තියාගෙන දුක් නැති කරගෙන ජීවත් වෙන්න. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නමුත් දේශනා කරලා තියෙන්නෙ මේ ලෝකෙ සතුටක් කියලා එකක් තියෙනවා නම් තියෙන්නෙ මේ දුකක් තියෙනවා කියන ඒකේ මේ යථාර්ථය දැක්කහම ඇතිවෙන සතුට තමයි ලෝකෙ තියෙන හොඳම සතුට. ඒ කියන්නෙ දුක දුකක් හැටියට දැකීමෙන් අපේ මනසට එනවා සැපක්. දුක පිරිසිඳ දැක්කහම අපේ මනසට එනවා සැපක්. ඒක තමයි මේ ලෝකෙ තියෙන හොඳම සතුට කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලේ. ඒ නිසා ලෝකෙ එකම සැපයි තියෙන්නෙ, ඒ තමයි දුක දුකක් හැටියට දැකීම.

ඉතින් මෙන්න මේ කියන කාරණය අපිට තේරුණොත් මේ කියන කාරණය තේරුණාම තමයි අපිට පර්යංක සක්මන් වලදි අපිට එදිනෙදා ජීවිතේදී මේ සතිය තියාගෙන පුහුණු කරගෙන යන ගමනේදී පර්යංකයක, දැන් ගොඩාක් අයට ලංකාවේ පර්යංකය එක ඉරියව්වක පැයක් විතර ඉන්න බැහැ, හරි අමාරුයි. ඉතින් අපිට මේ ඉන්න බැරි හේතුව මෙන්න මේක තේරුම් අරන් නැති නිසා. ඉතින් මේක තේරුණාම අපිට එකම ඉරියව්වක බොහෝ වෙලා ඉන්න පුලුවන්. ඒක පර්යංකයේ විතරක් නෙවෙයි, සාමාන්‍ය ජීවිතෙත් අපිට එක ඉරියව්වක ඉන්න බැහැ, අපිට නළියැමක් තියෙනවානෙ. ඒ එන්නෙ මෙන්න මේක තේරුම් අරන් නැති නිසා. ඇයි එහෙම වෙන්නෙ, කොහොමද අපි මේ එකම ඉරියව්වක බොහෝ වෙලාවක් ඉන්නෙ, ඒ එන හැම දුකක්ම සතියට යට කරන්න පුලුවන් දක්ෂතාවය දැන් එයා ගාව තියෙනවා. ඒ නිසා තමයි මෙයාට එක ඉරියව්වක බොහෝ වෙලාවක් ඉන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් අපි බලන්න මේ එකම දුකක් දිහා එක කෝණයකින් බැලුවහම එය සංසාරයට, ඒ දුකම දිහා වෙනත් කෝණකයින් බැලුවොත් ඒක නිවනට.

ඉතින් මේ දුක නෙවෙයි ඇත්තටම අපිට ප්‍රශ්නයක් වෙලා තියෙන්නෙ. අපි ඒ අත්දැකීම දිහා ඒ සිද්ධිය දිහා බලන කෝණය තමයි ප්‍රශ්නයක් තියෙන්නෙ. බලන කෝණයේ දෝෂයක් නිසා තමයි අපි සංසාරයට යනවද නිවනට යනවද කියන එක තීරණය කරන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලා පඤ්චස්කන්ධය අපි දන්නවානෙ පොතේ දැනුමනෙ. රූප වේදනා සංඥා සංකාර විඤ්ඤාණ. අපිට කියලා දීලා තියෙන්නෙ මේක දුකක් කියලා. ඒ වුනාට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ පඤ්චස්කන්ධය තුළම මේ බඹයක් පමණ සිරුර තුළම නිවන තියෙනවා කියලා. ඇයි ඒ? පඤ්චස්කන්ධයම දුකක් නම් එතන නිවන තියෙනවා. දුක දුකක් හැටියට දකින තැන නිවන තියෙනවා. ඇයි ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිවන තියෙනවා කියලා කියලා තියෙන්නෙ දුකක් තියෙන

තැනක. සැපක් තියෙන තැනක නෙවෙයි. එතකොට බලන්න අපේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම අපි තේරුම් අරන් ඉන්න විදියේ තියෙන වෙනස. පරස්පර විරෝධී කම. ඉතින් මේ බඹයක් පමණ සිරුරේ දුකක් තියෙනවා නිවනක් තියෙනවා කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ අන්න ඒ නිසයි.

ඉතින් ඒ නිසා වෙන කෙනෙක් දුකක් විඳිනවා දැක්කට පස්සෙ ඒ දුක අපිට නම් විඳින්න වෙන්නෙ නැහැ කියලා අපිට හිතන්න බැහැ. අපි දැනගන්න ඕන කවුරුහරි කෙනෙක් දුකක් විඳිනවා දැක්කහම අපිටත් මේක මෙහෙමම තමයි කියලා අපි තේරුම් ගන්න ඕන. ඉතින් එහෙම නැතිව අපි කරන්නෙ මේක නැති කරන්න හදන තැනකට තමයි අපි දඟලන්නෙ. ඉතින් මේ නිසා තමයි සිදුහත් කුමාරයා පවා ගිහිගෙය හැරයන්න කලින් මාළිගා තුනක් හදාගෙන මේ දුකක් නැති ජීවිතයක් අපේක්ෂාවෙන්, දුකක් නැති ජීවිතයක් බලාපොරොත්තුවෙන් කටයුතු කලේ. ඉතින් මේක තේරුම් ගත්තහම අපිට පර්යංකයකදි සක්මනකදි අපි ඉස්සරහින් තියාගන්න මූල කර්මස්ථානයක් එක්ක අපිට ගොඩක් වෙලාම ඉන්න පුලුවන් වෙනවා. මොකද මේ සිද්ධ වෙන දේ දිහා අපිට බලන් ඉන්න පුලුවන් නිසා. එතකොට තමයි අපිට සිද්ධ වෙන දේ දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙනකොට තමයි අපිට අරමුණක යථාර්තය දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මොකද අපි දෙයක් දිහා ගොඩක් වෙලා බලන් ඉන්න කැමැති නැහැ. අපි ඒකෙන් වෙහෙසක් එනකොට, දුකක් එනකොට අපි වෙන දෙයක් හොයාගෙන යන්න හදනවා.

ඉතින් මේකෙ දුක කියන්නෙ නිවනට මගක් කියන එක තේරුම් ගත්තට පස්සෙ අපිට එකම දෙයක් දිහා බොහෝ වෙලා බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙනවා, අරමුණෙන් අරමුණට පනින්න ඕන වෙන්නෙ නෑ, එතකොට එකම දෙයක් දිහා බොහෝ වෙලා බලන් ඉන්නකොට තමයි මේ අරමුණේ යථාර්තය මොකක්ද කියන එක අපිට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ පඤ්චස්කන්ධය අපි මේ පර්යංක සක්මන මේ එදිනෙදා වශයෙන් මේ සිහිය තියාගෙන යන්නෙ මේ පඤ්චස්කන්ධයේම යථාර්තය දකින්නනෙ. ඉතින් පඤ්චස්කන්ධය දුකක් නම් නිවනට අවශ්‍ය හැමදේම ඒකෙ තියෙනවා. අපි ළඟ තියෙනවා, අපි මේ පාරමී පුරන්න ඕන, වෙන දේවල් හොයන්න ඕන කියලා ගියාට ඇත්තටම මේ පඤ්චස්කන්ධය තුළම නිවන තියෙනවා ඒක පේන්නෙ නැත්තෙ අපිට නුවණ නැති නිසා.

ඉතින් මේ කියන යථාර්තය දැක්කට පස්සෙ මේ කියන අරමුණක යථා ස්වභාවය දැක්කට පස්සෙ අපේ මනසට නිබ්බිදාව කියන මානසිකත්වය පහළ වෙනවා. ඒකට කියන්නෙ කළකිරීම. හැබැයි මේ මිනිස්සු කියන කළකිරීම නෙවෙයි, ඒක නිර්වින්දන ස්වභාවයක්. ඒක දේවල් කෙරෙහි අපේක්ෂා වෙන මානසිකත්වයක් එන්නෙ එතන කළකිරීමේදී. මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ ද්වේෂ සහගත කළකිරීමක්. ඉතින් අපි හිතනවා වගේ එකක් නෙවෙයි, දුක දුකක් විදියට දැකීම හරහා තමයි ඒ මානසිකත්වය අපේ මනසට එන්නෙ. එතකොට අපි සාමාන්‍යයෙන් සඳහන් කරනවා, පර්යංකයකදා සක්මනකදි අපි හිතමු අපි හුස්ම ඉස්සරහින් තියාගෙන කටයුතු කරද්දි අපිට පේන්නෙ මුලින්ම හටගත්තු හුස්ම. ඉතින් හටගත්තු හුස්මත් එක්ක කාලයක් අපිට මනස ඒකෝදිභාවයට පත් කරගෙන ඒකාග්‍ර කරගෙන ඉන්න පුලුවන් වුනාම ගුරුවරයා උපදෙස් දෙනව මේ මුල දකින්න කියලා.

ඇයි මේ හුස්මේ මුල දකින්න කියන්නෙ, හුස්මේ හටගැන්ම ආරම්භය මුල දකින්න කියන්න හේතුව තමයි මේකෙ මුල තමයි මේක හටගන්න හේතුව තියෙන්නෙ, ඒ කියන්නෙ තණ්හාව දෙවන සමුදය සත්‍යය තියෙන්නෙ එතන. අරමුණක හටගැන්ම බලනකොට, අරමුණේ මුල බලනකොට තමයි මේකෙ හේතුව පේන්නෙ. හේතුව තණ්හාව කියලා

අහුවෙන්නෙ අන්න එතනදි. ඒ අනුව අපි තේරුම් ගන්න ඕන මේ සෑම අරමුණකම මුල බලන්න යන කාරණයේදී අපිට සමුදය සත්‍යය අහුවෙනවා. ඒක ප්‍රහාණයෙන් තමයි අපිට නිවන කියන එක එන්නෙ. එහෙම නැතිව මේ දුකත් එක්ක රණ්ඩු කිරීමෙන් නෙවෙයි. ඒ කියන්නෙ මේ හටගන්න හැම චිත්තක්ෂණයකම අපිට නිවන් දකින්න පුලුවන් අවස්ථාව සැලසිලා තියෙනවා. අපි ඒක ගන්නෙ නැති එක විතරයි තියෙන්නෙ. ඉතින් අපි මුල, මැද, අග අරමුණක මුල, මැද, අග හරියට දැක්කොත් තමයි කෙලෙස් අඩුවෙන තැනට තණ්හාව ප්‍රහාණය වෙන තැනට නිවන සාක්ෂාත් වෙන තැනට මනස හැදෙන්නෙ. මොකද අරමුණක මුල මැද අග හරියටම දැක්කහම තමයි ඇත්තටම තණ්හාව කියන එක ටිකෙන් ටික අඩුවෙන්න පටන් ගන්නෙ. අපි අරමුණක මුල මැද අග බලන්නැති තාක්කල් තණ්හාව අඩුවෙනවා නෙවෙයි තණ්හාව ටික ටික වැඩිවෙනවා. ඒ නිසා අපි ගොඩක් වෙලාවට කරන්නෙ මේ මොහොතේ ආපු දුක අයින් කරලා තල්ලු කරලා ඊළඟට පස්සෙ දවසක එන දුකක් අවබෝධ කරන්න තමයි අපි හිතාගෙන ඉන්නෙ. ඒකට තමයි ප්‍රමාදය කියන්නෙ, ඒක අප්‍රමාදය නෙවෙයි.

අපිට කරන්න තියෙන්නෙ මේ දැන් දැන්, මේ මොහොතේ ආපු දුකට සතිය පිහිටුවන්නයි, එහි මුල මැද අග දකින්නයි අපිට ඕන. ඒ විදියට මේ දුකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන කලාව තේරුම් ගත්තට පස්සෙ යෝගාවචරයාට එයාගේ ජීවිතේට එන හැම දුකකටම මුහුණ දෙන්න පුලුවන් හැකියාව එයාගේ මනසට එනවා. හැකියාව එනවා විතරක් නෙවෙයි, එයාට කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. සියලු දුක් වලට මේ විදියට මුහුණ දෙන්න. ඊටපස්සෙ එයාට ජීවිතයක එයා හිතනවා ගොඩක් වෙලාවට ජීවිතේට එන්න තියෙන ලොකුම බරපතලම කරදර ටික ඔක්කොම මේ වෙලාවේ මට එනවා නම් හොඳයි කියන මානසිකත්වය මනසට එනවා. මොකද මේ වෙලාවේ එයාගේ මනස සති, සමාධි, ප්‍රඥා හොඳින් වැඩිලා තියෙනවා. ඒ නිසා මේ වගේ මානසිකත්වයකට ආපු කෙනෙක්ගේ මනසේ අසාධාරණකම් හමුවේ ගොඩක් සැලෙන්නෙ නැහැ. ඒවා දැක්කෙ නැහැ, ඇහුනෙ නැහැ, තේරුණේ නෑ වගේ තමයි එයා ජීවත් වෙන්නෙ.

මේ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පවා පාපයට වැටිලා ඉන්න මිනිස්සුන්ට උදව් කරන්න යන්නෙ, බේරගන්න පුලුවන් නම් විතරයි. බේරගන්න බැරි නම් උන්වහන්සේ යන්නෙ නැහැ. ඒක දැක්කෙ නැහැ, ඇහුනේ නැහැ, තේරුනේ නැහැ වගේ උන්වහන්සේ ඉන්නවා. මොකද මේ යථාර්තය තේරුණාට පස්සෙ ඒක එක්ක හැප්පෙන්න යන්න අවශ්‍යතාවයක් එන්නෙ නැහැ. මනස සෑහෙන උපෙක්ෂාවකට වැටෙන්නෙ. මොකද ඒ කෙනෙක් දුකකට වැටෙනවා නම්, කෙනෙක් දුකකට වැටෙන පාරෙ යනවා නම් එයාගේ අතේ තමයි ඒකට මුහුණ දෙනවද නැද්ද කියන වගකීම තියෙන්නෙ. ඒකට අපිට කරන්න පුලුවන් දෙයක් නැහැ. ඒකට එයාගේ මනසේ potential එක හැදිලා තියෙන්නෙ. විභව ශක්තිය හැදිලා තියෙන්න ඕන. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පවා එහෙමයි කටයුතු කලේ. උන්වහන්සේට බේරගන්න පුලුවන් කෙනෙක්ව විතරයි උන්වහන්සේ බේරගන්න යන්නෙ, අනිත් අය බේරගන්න යන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ කියන්නෙ මේකෙ තේරුම තමයි මේ මානසිකත්වය ආපු කෙනෙකුට අසාධාරණය දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් මානසිකත්වය එනවා. ඒ නිසා තමයි මිනිස්සු ඔය සාමාන්‍යයෙන් මනස දියුණු අයට හිත්පිත් නැති මිනිස්සු කියලා කියන්නෙ, දුකක් කරුණාවක් තේරෙන්නෑ, අනුකම්පාවක් මෛත්‍රියක් නෑ කියලා මිනිස්සු බනින්නෙ ඒ නිසයි. ඇත්තටම ඒක අනුකම්පාවක්, මෛත්‍රියක් නැතිකම නෙවෙයි. මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ කරුණාව මෛත්‍රියට වැඩිය ඉහළ මානසිකත්වයක් තමයි උපෙක්ෂාව කියන්නෙ. නමුත් අපේ මිනිස්සු මුළු ජීවිතේම විසඳන්න යන්නෙ මෛත්‍රියෙන් කරුණාවෙන්. විසඳන්න බැහැ. මං ඒ ගැන වෙනම වීඩියෝ එකකුත් කරලා ඇති. ඇයි සතර

බඹ විහරණ වල උපෙක්ෂාව අන්තිමට දාලා තියෙන්නෙ කියලා. ඒක දාලා තියෙන්නෙ මේ මෛත්‍රිය කරුණාව මුදිතාවට වැඩිය උපෙක්ෂාව ශ්‍රේෂ්ටයි.

අපේ අය හිතන් ඉන්නවා උපෙක්ෂාව මහ පහත් දෙයක්, මෛත්‍රිය කරුණාව තමයි ලෝකෙ තියෙන ශ්‍රේෂ්ටම ගුණධර්ම කියලා. නෑ, මෛත්‍රියෙන් කරුණාවෙන් විසඳන්න බැරි දේවල් තියෙනවා. ඒ තැනදි ඒ කෙනාගේ මනස උපෙක්ෂාවට යනවා. උපෙක්ෂාවට ගිය කෙනෙක් දිහා මිනිස්සු විවේචනාත්මකව තමයි බලන්නෙ. එතකොට ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න, ඔබ මේ ගුණයෙන් උසස් කෙනෙක්ව තමයි ඔබ විවේචනය කරන්නෙ, මොකද හිතක් පපුවක් නැති කෙනෙක් කියලා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පවා හැසිරුනේ එහෙමයි. උන්වහන්සේට චරිතය හොඳින් අධ්‍යයනය කරලා බැලුවොත් ඔබට ඒක තේරුම් යයි. අසාධාරණය දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා. ඉතින් මේක එන්නෙ අර පර්යංකයකදි, සක්මනකදි අරමුණක මුල මැද අග බලලා අරමුණක, දෙයක යථාර්තය තේරුම් ගත්තට පස්සෙ තමයි අපේ මනස දෙයකට කම්පා නොවෙන මානසිකත්වය හැදෙන්නෙ. හුස්මක් නැතිවෙනකොට, හුස්මක් ගෙවෙනකොට, හුස්ම සියුම් වෙනකොට කම්පා වෙන්නෙ නැහැ. එතනින් තමයි ඒ හරහා තමයි සම්පූර්ණ ජීවිතයක බරපතල සාමාන්‍ය ජීවිතයක ඇතිවෙන දේකටත් කම්පා නොවී ඉන්න පුලුවන් මානසිකත්වය හැදෙන්නෙ. ඉතින් ඔය කියන විදියට අපි මේ සමුදය කියන එක දැක්කට පස්සෙ තණ්හාව කියන එක, මේ නිරෝධ සත්‍යය කියන්නෙ අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. තණ්හාවේ ගෙවීයාම විතරයි. සමුදයේ ගෙවීයාමමමයි නිරෝධය කියලා කියන්නෙ. ඒක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි.

ඒ කියන්නෙ අරමුණක මුල දැක්කට පස්සෙ අපිට හේතුව ජේනවා. ඊටපස්සෙ හටගත්තු අරමුණ ගෙවිලා යන එක අපිට ජේන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මේක නිරුද්ධ වෙලා යන හැටි දැකීමමයි නිරෝධ සත්‍යය කියලා කියන්න. එතනින් තමයි පටන් ගන්නෙ. මේක අල්ලලා දැන් රණ්ඩු කරන්න එන්න එපා, එහෙම කොහොමද වෙන්නෙ කියලා. ඒක තමයි සරලම තැන, පුංචිම තැන, ඉතින් අපිට ඒක දැනටමත් ලැබිලා තියෙන්නෙ අපි ඒක බාරගන්න කැමැති නෑ. මොකද අරමුණක් ගෙවෙනවානෙ කොහොමත්, රූප, වේදනා සංඥා සංකාර විඤ්ඤාණ කියන ඕනම අරමුණක් ගෙවිලා යනවා. අපි බලන්නැති එක විතරයි එතන තියෙන දෝෂය. හැම අරමුණක්ම ගෙවෙනවා. ඉතින් ඒකමයි නිරෝධය කියලා කියන්නෙ. තණ්හාව පවා ගෙවෙනවා, තණ්හාව සහිත සිතුවිල්ල පවා ගෙවෙනවා, නිරුද්ධ වෙනවා. අපි බලන්නෑ, ඒ කියන්නෙ අපිට මේක ලැබිලා තියෙනවා බාරගන්නෙ නැති එකක් තියෙන්නෙ. ඒකයි සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ අපි දැනටමත් නිවන් දැකලා ඉන්නෙ දන්නෙ නෑ කියලා කියන්නෙ අන්න ඒ නිසා. මේක ලැබිලා තියෙනවා අපි බාරගන්නැතිකම විතරයි තියෙන්නෙ. ඕකට තමයි සාක්ෂාත්කරණය කරනවා කියන්නෙ අන්න ඒකයි. බාරගන්න එකට තමයි සාක්ෂාත්කරණය කරනවා කියන්නෙ. දැනට ලැබිලා තියෙන දේ accept කරනවා කියන එක.

ඉතින් ඔය භාරගන්න ක්‍රමය, අර සාක්ෂාත් කරණ, දැනටත් ලැබිලා තියෙනදේ බාරගන්න තියෙන ක්‍රමය පාරට තමයි මාර්ග සත්‍යය කියලා කියන්නෙ. වෙන එකක් නෙවෙයි. මාර්ග සත්‍යය කියන්නෙ වෙන එකක් නෙවෙයි, දැනටමත් ලැබිලා තියෙන දේ බාරගන්නෙ කොහොමද කියන මානසිකත්වය හදාගන්න යන පාර තමයි ඒක. ඉතින් ඒකට තමයි අපි මේ ටික ටික පුහුණු වෙන්නෙ. මාර්ග සත්‍යය කියලා කියන්නෙ ඒක. සතිය හරහා ටික ටික පුහුණුවෙන්නෙ, මේ දැනටමත් ලැබිලා තියෙන දේ බාරගන්න පුලුවන් මනස හදන්නයි. ඉතින් බලන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ යථාර්තය නිරෝධය කියන එක බාරගන්න පුද පූජා තියන්න කියලා තියෙනවාද, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මුල සිට අග දක්වා හරියට අර්ථ සහිතව කියවලා බලන්න. මේ මිනිස්සු හිතන් ඉන්න විදියේ දෙයක්

නෙවෙයි මේ නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කරන්න, නිවන කියන එක සාක්ෂාත් කරන්න අපිට කරන්න තියෙන්නෙ. හාත්පසින් වෙනස් දෙයක්. ඉතින් සම්පූර්ණ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අඩංගු වලා තියෙන්නෙ සියයට සීයක්ම ප්‍රායෝගික පුහුණුවක්.

ඉතින් අදින් සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව අවසන් වෙනවා. ඉතින් බලන්න අපි කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා මේ දක්වාම මේක පෙළගැහිලා ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ඉලක්ක කරගෙන. ඉතින් අපි හරියටම ඒක පුහුණුවේ යෙදුනොත් අපිට ඒකෙ ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අවසානයේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. යම්කිසි යෝගාවචරයෙක් මේ පුහුණුව අවුරුදු හතක් හරියට කලොත් අවුරුදු හත අවසන් වෙනකොට එක්කො අර්හත්වයට පත්වෙනවා, එක්කො අනාගාමී වෙනවා කියනවා. ඉතින් අපි අර්හත්වය අනාගාමීත්වය පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියමුකො. අඩුගානෙ අපිට මේකෙ යථාර්තයවත් තේරුම්ගන්න. එතනට යන්න නිහතමානීකම හදාගන්න. මේ ලොකු ලොකු අතු අල්ලන්න කලින්. ඉතින් ඔහොම ඔහොම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවුරුදු හය, පහ ඔහොම කිය කිය ඇවිල්ලා උදේ ගත්තු කමටහන හවසදි සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් කියලා වෙන සූත්‍රයක සඳහන් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා එක දවසකුත් ඇති. අපිට මේ වැඩේ කරන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පූරණය වෙලා තියෙන විදියට තමයි ඒක තීරණය වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපිට මේක මේ ජීවිතේදී ප්‍රතිඵල අත්දකින්න පුලුවන් ක්‍රමවේදයක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා ලස්සනට. ඉතින් ඔබේ අතේ තමයි ඊටපස්සෙ මේ කටයුත්ත තියෙන්නෙ, ඔබ මේ පුහුණුව කරගෙන යනවාද නැද්ද කියන එක ගැන. ඉතින් අදින් අපි එහෙනම් සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව අවසන් කරනවා, හැමදෙනාටම මේ අනුව පුහුණුවේ යෙදිලා ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳින්න හැකියාව ලැබේවා කියලා අපි ආශිර්වාද කරනවා, ඒ සඳහා ශක්තිය ධෛර්යය වීර්යය ලැබේවා කියලා ආශිර්වාද කරනවා, පුහුණුවේ යෙදෙන්න සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන, එතකොට ඔබටත් මේ ප්‍රතිඵල අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. තෙරුවන් සරණයි!

29) සතිය හරහා සම්මා දිට්ඨිය උපදවා ගැනීම | Mindfulness in sinhala | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව මම කලින් නතර කලා, නමුත් මට හිතුනා ඒකෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ සච්ච පබ්බයේ මාර්ග සත්‍යය ගැන පොඩ්ඩක් විස්තර කරන්න. මොකද මාර්ග සත්‍යයට තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අයිති වෙන්නෙ. ඉතින් ඒක විස්තර කරලා අනිත් අයට කොහොමද මේක ප්‍රායෝගිකව අපි පුහුණු වෙද්දි, සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන කොහොමද මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙද්දි අපි මේ මාර්ග අංග අට සම්බන්ධයෙන් අපේ මනස වැඩකරන්නෙ කියන එක කතා කරන්න හිතුනා. මේ ටික අලුතෙන් සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවට එකතුවෙන්නෙ ඒ අනුව. ඉතින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සාමාන්‍යයෙන් මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පෙළ ගැහිලා තියෙන්නෙ ඒක හරියට අධ්‍යයනය කලොත් කෙනෙකුට තේරෙනවා සරල පුංචි තැන ඉඳලා, මේ ගොරෝසු තැනක ඉඳලා ඉතාම සියුම් අති සූක්ෂ්ම තැන දක්වා තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විග්‍රහ වෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒක කායානුපස්සනා කියන ගොරෝසු නමුත් සරල තැනක ඉඳලා වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා වශයෙන් ඉතාම සියුම් ගම්භීර තැනක් දක්වා අපේ මනස අරගෙන යනවා ප්‍රායෝගික පුහුණුවත් එක්ක. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ

මේකට සඳහන් කරන්නෙ දන්න තැන ඉඳලා නොදන්න තැනට යන ගමනක් තියෙන්නෙ කියලා. ඒ කියන්නෙ අපි දන්න දේ ඉඳලා නොදන්න තැනක් දක්වා යන ගමනක් කියලා තමයි මේ නිවන කියලා කියන්නෙ. ඉතින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පෙළ ගැහිලා තියෙන්නෙ අන්න ඒ විදියට.

ඉතින් ඒකෙ මේ සම්මා දිට්ඨි කියන එකනෙ මාර්ග අංග අටේ පළමුවෙන්ම අපි ඉගෙන ගන්නෙ සම්මා දිට්ඨි කියන එක. ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් සම්මා දිට්ඨි කියන්නෙ මොකක්ද කියලා ඇහුවොත් හැම කෙනෙක්ම කියන්නෙ නිවැරදි දැක්ම, යහපත් දැක්ම කියලා. ඉතින් අපි ඔහොම කියාගෙන ඉන්නවා. හැබැයි නිවැරදි දැක්මක් කිව්වට, ඒ දැක්මක් නිවැරදියි කියන්නෙ මොන වපසරියෙන්ද, මොන සීමාවෙන්ද, මොන විදියෙන් දකින එකද නිවැරදි කියලා අපි කවමදාවත් හොයන්නෙ නෑ. අපිට අවශ්‍ය නැහැ. එකිනෙකාගේ මානසික මට්ටම් අනුව සුතමය වශයෙන් ගත්තු කාරණා අනුව හිතාගෙන ඔහේ ඉන්නවා. මේ සම්මා දිට්ඨිය හරි මොකක් හරි මේ මාර්ග අංක අටකින් යුක්ත ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මේ ප්‍රායෝගිකව තමන් තුළම වැඩෙන්න ඕනෙ, තමන් තුළ තියෙන්න ඕනෙ, තමන් තුළින් අත්දකින්න පුලුවන් දෙයක් කියන එක අපි කවදාවත් හොයන්නෙ නැහැ. ඒක අදෘශ්‍යමාන බලවේගයකට පවරලා ඒක කොහෙන් හරි හැදෙයි කියලා හිතාගෙන ඉන්නවා. නමුත් ඇත්තටම සම්මා දිට්ඨිය ආදී මේ මාර්ග අංග අට අපි තුළ හැදෙන්න ඕනෙ දෙයක්. අපි තුළ අපිට අත්දකින්න පුලුවන් වෙන දෙයක්. ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්න පුලුවන් වෙන දෙයක් වෙන්න ඕනෙ. ඒක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම සියයට සීයක් ප්‍රායෝගිකයි කියලා කියන්නෙ.

එතකොට මේ සම්මා දිට්ඨි කියන එකේදි අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සනට විස්තර කරනවා. සම්මා දිට්ඨිය ආකාර කිහිපයකින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඉතින් මේ මොනම සම්මා දිට්ඨිය වුනත් පදනම හැදෙන්නෙ කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය කියන එකෙන්. ඒ කියන්නෙ සරලව කිව්වොත් හොඳ දේවල් කලොත් හොඳ දේවල් ලැබෙනවා, නරක දේවල් කලොත් නරක දේවල් ලැබෙනවා කියන එක තමයි සරල උත්තරය. හැබැයි ඔහොම කියපු පමණින් අපිට මේ ගම්භීර අර්ථය හොයාගන්න බැහැ. අපි සාමාන්‍යයෙන් කටකතා වලට කියන්නෙ කල කල දේ පල පල දේ කියලා. ඒක තමයි මේ කියන්නෙ. මේක ගැන විශ්වාසය ඇතිවෙන එක. ඒක ගැන හරි නිවැරදි දැක්මක් ඇතිවෙන එක.

එතකොට ඕනම කෙනෙක් මේ ලෝකෙ කවුරුහරි ආධ්‍යාත්මික පැත්තට හැරෙනවා නම්, මේ ආධ්‍යාත්මයක් ඇතුලත දියුණුවක් හොයාගන්න කැමැති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් ඒගොල්ලො මුලින්ම එන්න ඕනෙ මේ කම්මස්කතා ඥාණ සම්මා දිට්ඨියටයි. ඒගොල්ලන්ට මුලින්ම මේක දැනෙන්න ඕනෙ. මේක නැති කෙනෙකුට කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය කියන එක නැති කෙනෙකුට ආගමක්, ආධ්‍යාත්මයක්, ගුණයක් මේ කිසි දෙයක් නැහැ. ඉතින් ඒක මත පදනම් වෙලා තමයි අපිට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේ කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය සම්බන්ධයෙන් විග්‍රහ කරද්දි හරි ලස්සන කාරණා ටිකක් කියනවා. ඒ තමයි මේ කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය කියන එක ඒ කියන්නෙ කර්මඵල විශ්වාසය කියන එක අපි හොඳක් හෝ නරකක් හරි මොකක් හරි අපි මේ සිත කය වචනයෙන් කලොත් ඒක ඒ විදියටම result එකක් ආපහු එනවා කියන එක. ඒ කියන්නෙ අපෙන් එළියට නිකුත් වෙන්නෙ යම්කිසි vibration එකක්ද, ඒකම ආපස්සට අපිට එනවා කියන එක. ඕක තමයි සරල අර්ථය.

මේක ලෝකයේ බහුජන මතය වෙන්නෙ නෑ කියනවා කවමදාවත්. මේ කර්මඵලය කියලා එකක් මේ ලෝකෙ තියෙනවා, කර්මඵලය කියලා එකක් මේ ලෝකෙ වැඩ කරනවා, කර්ම න්‍යායක් කියලා එකක් තියෙනවා කියන එක කවදාවත් ලෝකෙ බහුජන මතය වෙන්නෙ නැහැ. මේක පිළිගන්නෙ ඉතාම සුළු කොටසක් විතරයි, මේක තේරුම් ගන්නෙත් ඉතාම සුළු කොටසක් විතරයි කියලා උන්වහන්සේ පහදලා දෙනවා, මොකද ඒක අපිට දැනටමත් ලෝකෙ දිහා පේන්න තියෙනවා, ඉතින් අපි උත්සාහ කලාට මේ මුලු ලෝකෙම බෞද්ධ ලෝකයක් කරන්න හැදුවට මුලු ලෝකෙම සදාචාර සම්පන්න ලෝකයක් කරන්න හැදුවට ඒක කවදාවත් කරන්න බැහැ. ඒක බුදු කෙනෙක් පහළ වුනු කාලෙකවත් සිද්ධ වෙලා නැහැ. ඔබට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ජීවමාන කාලෙ අතීතය අරන් බැලුවොත් කිසිම දවසක ඒ උන්වහන්සේ ජීවමානව වැඩ ඉද්දිවත් මුලු ලෝකෙම සදාචාර සම්පන්න බෞද්ධ ලෝකයක් කරන්න පුලුවන්කම උන්වහන්සේටවත් ලැබිලා නැහැ. ඉතින් ඊළඟට තව කාරණයක් තියෙනවා, මේක එහෙම බහුජන මතය නොවුනත් කවමදාවත් මේක ලෝකෙන් අයින් කරන්නත් බැහැ. අබුද්ධොත්පාද කාලෙකවත් මේක කවදාවත් ලෝකෙන් අයින් කරන්න පුලුවන් ධර්මතාවයක් නෙවෙයි. මොකද මේක නියාම ධර්මයක්.

ඉතින් එහෙනම් අපිට මේක නැතිකරන්නවත් මේක තහවුරු කරන්නවත් ස්ථිර කරන්නවත් මේක සදාතනික කරන්නවත් අපිට කරන්න පුලුවන් දෙයක් නැහැ. ඒක නියාමයක්. නියාම ධර්මයක් වෙනුවෙන් මනුස්සයෙකුට අධිකාරීත්වයක් පවරන්න බැහැ. ඒක නියාමයට අදාළ විදියට තමයි ඒක පවතින්නෙ. ඉතින් අපි කරන්න ඕනෙ තනි තනියෙන් අපිට තේරුනා නම් අපි අපි හැදෙන එක විතරයි. අපිට එහෙම නැතිව ලෝකෙ පුරාම අධිකාරීත්වයක් පවරන්න බැහැ. පව් සිද්ධ වෙනවා, කර්ම විපාක එනවා, මෙහෙම කරන්න බැහැ, මේක කරන්න එපා කියලා අපිට එහෙම කරන්න බෑ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කවදාවත් එහෙම දේශනා කරලා නැහැ. උන්වහන්සේ නියාමයි විස්තර කරලා තියෙනවා, මේක මෙහෙමයි. ඉතින් මේක වැටහෙන කෙනෙකුට ප්‍රඥා මට්ටම තිබුනොත් වැටහෙන කෙනෙකුට මේක බාරගන්න පුලුවන්, පිළිගන්න පුලුවන්. එතකොට මේ ආධ්‍යාත්මික මග යන කෙනෙකුට මොකටද මේ කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය ඕනෙ වෙන්නෙ. ඇයි ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න යන කෙනෙකුට කර්මඵල විශ්වාස කරන්න ඕනෙ? හේතුව තමයි කර්මය කියන එක මේ අපි කර්මය කිව්වහම අපේ ඔළුවට යන්නෙ දුකක් විතරයි. නමුත් කර්මය කියලා කියන්නෙ සැප දුක් දෙකම අයිති, ඒ සැප දුක් ඔක්කොම ගෙනල්ලා දෙන ඒවා කර්ම බවට පත්වෙනවා. කර්ම විපාක වෙනවා, සැප විපාකත් එනවා, දුක් විපාකත් එනවා.

එතකොට දැන් අපිට මේක ගොඩක්ම ඕන වෙන්නෙ ආධ්‍යාත්මික මග යද්දි දුක් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න තමයි අපිට මේක හොඳ tool එකක් විදියට පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මේක තේරුම් ගත්තු කෙනෙකුට ආධ්‍යාත්මික මග යද්දි දුකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න ලේසි වෙනවා, පහසුවෙනවා. මොකද කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය කර්මඵල විශ්වාසය තියෙන්නෙ මනස උපෙක්ෂාවට අරන් යන්න. උපෙක්ෂාවට තමයි පාර කැපෙන්නෙ මේක දන්න කෙනෙකුගෙන්. සාමාන්‍යයෙන් මනුස්සයො කර්මය කියන එක අල්ලගෙන තියෙන්නෙ, කර්මයක් තියෙනවා කියන එක අරගෙන තියෙන්නෙත් ද්වේෂයෙන්. හොඳට බලන්න ඔබ ඔබේ හිතත් එක්කත් කතා කරලා. මේවා කොච්චර කිව්වත් මිනිස්සුන්ට තේරෙන්නැහැ. අපි හැම වෙලේම දුකක් ආවම මේක මගේ කරුමෙ කරුමෙ කිය කියා ද්වේෂයෙන් තමයි ඒක අල්ලන්නෙ. ඊටපස්සෙ කියනවා මට මේක කර්මයක් කියලා මට හොඳට තේරෙනවා කියලා. ඇත්තටම අපිට යමක් කර්මයක් කියලා තේරෙනවා නම් ඒක ද්වේෂයෙන් නෙවෙයි අල්ලන්නෙ. මොකද කම්මස්සකතා ඥාණ

සම්මාදිට්ඨිය කියන්නෙ කුසල පැත්තෙ තියෙන දෙයක්. එතකොට කුසල පැත්තෙ තියෙන දෙයක් නිසා කොහොමද අපිට ද්වේෂයක් එන්නෙ. ඒ නිසා මේ කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය කියන එක යමක් කර්මයෙන් හටගෙන තියෙන්නෙ, මේකට හේතුවක් තියෙනවා කර්මයක් වශයෙන් කියලා තේරුනාම එයාගේ මනස උපෙක්ෂාවට යනවා මිසක් අර කම්මුලට අතක් ගහගෙන දුකෙන් අඬෝවැඩියා තියාගෙන ඉන්න එකක් නෙවෙයි කර්මය මෙනෙහි කරනවා කියන්නෙ.

අපේ අය හිතන් ඉන්නෙ කර්මය මෙනෙහි කරනවා කියන්නෙ මේ කම්මුලට අතක් ගහගෙන නාහෙන් අඬාගෙන ඉන්න ඕනෙ කියලා. එතන තියෙන්නෙ ද්වේෂය. දුක, ඇඬීම කියන්නෙත් ද්වේෂ මූලික සිද්ධාන්තයක් මනසේ හටගන්න. ඒ නිසා අපේ අය තේරුම් අරන් ඉන්නවා මේ කරුමෙ කරුමෙ කියලා කියන එක එහෙම හිතන් ඉන්න එක තමයි මේ කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය කියන්නෙ කියලා. නැහැ. කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය තියෙන කෙනාට දේවල් හමුවේ උපෙක්ෂාව එනවා. මේක මගේ කරුමෙ වෙන්න ඇති, අසීමිත පිරිසක් පෞද්ගලික ප්‍රශ්න අරගෙන එනවා මේක මගේ කරුමෙ කරුමෙ මෑණියනි, ඉතින් කරුමෙ නම් සතුටින් ඉන්න ඕනෙ. අපි හිතන් ඉන්නෙ කරුමෙ කියලා දුකෙන් ඉන්න ඕන කියලා. කරුමෙ නම් දුකෙන් ඉන්න නෙවෙයි, කරුමෙ නම් සතුටින් ඉන්න ඕනෙ, මොකද කර්මය කියලා එයාට වැටහෙනවා නම් මනස යන්නෙ උපෙක්ෂාවට. උපෙක්ෂාව ළඟදි මනස සාමකාමී වෙනවා.

ඉතින් මේ වැරදි වැටහීම නෙවෙයි, මේක නෙවෙයි අපි මේ ආධ්‍යාත්මික මග යන කෙනෙකුට කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය තියෙන්න ඕනෙ කියන්නෙ මේක නම් නෙවෙයි. උපෙක්ෂාවට මනස ගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. ඒ කෙනාට දැනෙන්න ඕනෙ, ඔව් මම පෙර කරපු කර්මයක විපාකයක් මේ වෙලාවේ ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. අපි හිතමු අපිට කවුරුහරි උදාහරණයක්; ගොඩක් අය අරන් එන ප්‍රශ්නයක් තමයි මේ ස්වාමී බිරින්දෑවරු අයාලේ යන එක. ඉතින් අපි හිතමු මගේ ස්වාමියා වැරදි පාරක යනවා, මට ද්‍රෝහිකම් කරනවා. ඉතින් මේක මගේ කරුමෙ කියලා තේරුම් ගන්නවා නම් එයා ඇයි දුකින් ඉන්නෙ. මමත් සංසාරෙ මගේ ස්වාමියා මට දුන්නු හා සමාන දුකක් මමත් මගේ partner කෙනෙකුට දීලා තියෙනවා, ඒ මනුස්සයා මං අද මේ විඳින දුක එදා විඳින්න ඇති, අනේ ඉතින් ඒ ගින්දර මගෙන් එළියට ගිය හින්දානෙ දැන් මට මේ එන්නෙ. එහෙනම් ඉතින් මේ සිහිනුවණ තියෙන වෙලාවේ, ධර්මයත් තියෙන වෙලාවේ මං මේක බාරගන්න ඕනෙ, ඒක ගෙවෙන එක හොඳයි මේ සිහිනුවණ තියෙන වෙලාවේ, නැත්නම් මම අලුතෙන් තව කර්මයක් රැස් කරගන්නවා, ඒකට තමන්ගේ ස්වාමියාට ස්තූති කරන්නත් පුලුවන්. ස්වාමියා කෙරෙහි අනුකම්පා කරන්නත් පුලුවන්. මොකද එයා මගේ කරුමෙ කරගහගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා මේක හොඳයි මේ වෙලාවේ මට ගෙවන්න ලැබිච්චි එක, ඒ නිසා මං මේක සිහිනුවණින් මුහුණ දෙන්න ඕනෙ, මේකට කාටවත් චෝදනා කරලා වැඩක් නැහැ, දෙස්දෙවොල් තියලා වැඩක් නැහැ, මගේ මහත්තයට දොස් කියලා වැඩක් නැහැ, මේක මගේ කර්මය නම් මං උපෙක්ෂාවෙන් බාරගන්න ඕනෙ. එතකොට මනසට එන්නෙ දුකක් නෙවෙයි, වෙහෙසක් නෙවෙයි. හරි සාමකාමී මානසිකත්වයක් එන්නෙ. ඉතින් ඔන්න ඕක තමයි කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය කියන එකට මනසක් ආවා නම් සරලව අපේ මනස උපෙක්ෂාව තුළ තියෙන්න ඕනෙ.

ඉතින් මේක තේරුනු කෙනෙකුට මේ උපෙක්ෂාවට ආවහම කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය හරහා එයාට තේරෙනවා මොන දේ කලත් දුකක් එනවා, අපි ඒක දැනගෙන ඉන්න ඕන. මේ නිවන් දකින්න ගියා කියලා සැපම එන්නෙ නැහැ. නිවන් දකින්න යන පාර තමයි ලෝකෙ තියෙන අමාරුම පාර, දුක් වැඩිම පාර. අපේ මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ ඒක

තමයි සැප වැඩි පාර කියලා. නැහැ ඒක තමයි දුක් වැඩිම පාර. ඒ නිසයි මේ පාරට මිනිස්සු පය ගහන්න බය. ඒ නිසයි අපේ මිනිස්සු අල්ලස් දීලා නිවන් දකින්න හදන්නෙ. ඒ මේකට මේ කෙලින් මූණ දීලා යන්න තියෙන බය නිසා. ඇයි මේක තමයි අමාරුම පාර ලෝකෙ තියෙන. විශ්ව ධාතුවේ තියෙන. ඉතින් මේක දන්න කෙනා මේ කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය කියන එක තියෙන කෙනාට මේ පාරෙ යන්න පුලුවන්, මොකද එයා අඩිය තියලා තියෙන්නෙ දැනගෙන මේ පාර ලේසි පහසු නෑ කියලා. ඒ නිසයි කියන්නෙ මේ නිවන් මග යන්නෙ පින්වන්තයන්ට විතරයි මේකෙ යන්න පුලුවන්, මේකට ශ්‍රේෂ්ට පෞරුෂයක් තියෙන්න ඕනෙ, මහ තේජසක් තියෙන්න ඕනෙ, ඒ නිසා සුලු පිරිසක් විතරයි මේකෙ යන්නෙ. අනිත් අය යන්නෙ නැහැ.

ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ යෝගාවචරයා කියන කෙනාගේ ළඟ ආයුධ මල්ලක් තියෙන්න ඕනෙ, බෙහෙත් මල්ලක් තියෙන්න ඕනෙ, අවශ්‍යතාවයකට පාවිච්චි කරන්න මේ ආයුධ මල්ලෙ මේ බෙහෙත් මල්ලෙ, අනිවාර්යයෙන් බෙහෙත් ඩප්පියක් තියෙන්න ඕනෙ ඒක තමයි මේ බෙහෙත් කුප්පියේ තමයි මේ කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය කියන බෙහෙත පොඩි කුප්පියකට දාලා තමයි ගමන් මල්ලේ තියාගන්න ඕනෙ. මොකද ඒක දිගටෝම අවශ්‍ය වෙනවා පාවිච්චි කරන්න. ඉතින් මේක නැති කෙනෙකුට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ භාවනා කරන්න එනවා කියන එක මේ ලෝකෙ තියෙන තිත්තම එපාම කරපු දේ වෙනවා. ගොඩාක් අය භාවනා කරන්න ඇවිදිල්ලා චරුචුරු ගාන්නෙ මෙන්න මේක නැති නිසා. අපිට තේරෙනවා කෙනෙක් තමන්ගේ භාවනා අත්දැකීම වාර්තා කරනකොට එයා ඒක චෝදනාමුඛයෙන් මෙහෙම එකක් වුනා, අයියෝ අයියෝ කියාගෙන කියනවා නම් එයාට කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය නැතිව තමයි එයා වැඩේට බැහැලා තියෙන්නෙ. එහෙනම් එයා වහාම තමන්ගේ ගමන් මල්ලට අර බෙහෙත් කුප්පිය දාගන්න ඕනෙ. නැත්නම් ඉස්සරහට යන්න බැහැ. හැමවෙලේම චරුචුරු ගානවා. හැමවෙලේම ප්‍රශ්නයක් අරගෙන එන්නෙ. කටුකොහොලක් වගේ. කටුගෙයක් වගේ.

දූවිලි සහිත මහා කාන්තාර පාරක යනවා වගේ තමයි කෙනෙකුට භාවනාව දැනෙන්නෙ. මේ ගොඩක් අයට භාවනාව නීරස වෙන්න ප්‍රධානම කාරණයක් තමයි ඕක. නැත්නම් මේක තමයි ලෝකෙ තියෙන හරිම සුන්දරම, සාමකාමීම, ජොලිම ක්‍රමය. භාවනා කරන එක. ඒක එපාවෙන්නෙ ඔන්න ඔය හේතු නිසා. මොකද අපේ මිනිස්සු හිතන් ඉන්නවා භාවනා කරන්න ආවහම සුරපුරයක් මැවෙන්න ඕනෙ කියලා. සුරංගනා ලෝකයක් මැවෙන්න ඕනෙ කියලා. අපි නිකං උඩයන්න ඕනෙ, පාවෙන්න ඕනෙ, ලෝකෙ අනිත් ඔක්කෝටම වැඩිය හොඳ වෙන්න ඕනෙ. නෑ ලෝකෙ තියෙන කියන්නෙ අපිට තිබුනු ටිකත් නැතිවෙන එකක් වෙන්නෙ. තිබුනු ටිකත් නැතිවෙලා යනවා මේ පාරට බැස්සහම. ඉතින් ඒක මොකක්ද මේ වෙන්නෙ කියලා තේරුම් ගන්න පුලුවන් ඥාණය තිබ්බොත් තමයි එයාට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒකට තමයි මේ කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය ඕනෙ කියලා කියන්නෙ.

ඊළඟට තව සම්මාදිට්ඨියක් තියෙනවා ඒ තමයි සමථ සම්මාදිට්ඨිය කියන එක. මේ සම්මාදිට්ඨියේ වර්ග කිහිපයක් තියෙනවා කියලා මම කලින් කිව්වානෙ, සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන් වෙනවා. මේකෙ පළවෙනි එක තමයි කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය, ඔන්න දෙවෙනි එක තමයි සමථ සම්මාදිට්ඨිය කියන එක. එතකොට මේ සමථ සම්මාදිට්ඨිය කියලා කියන්නෙ මොකක්ද, අපි යම්කිසි අරමුණක් මූල කර්මස්ථානයක් ඉස්සරහින් තියාගෙන පර්යංක භාවනාවකදි අපි ඒකට නැවත නැවත සිහිය තියන්න සතිය තියන්න සතිමත්ව මේ අරමුණේ දිග වෙලාවක් ඉන්න අපි උත්සාහ කලාම අපිට මේ අරමුණත්

එක්ක බොහෝ වේලාවක් මනස පවත්වන්න පුලුවන්, එතකොට අපේ මනසේ තියෙන නීවරණ යටපත් වෙලා අපේ හිත වික්ෂිප්ත වෙන්නෙ නැතිව, හිතේ වික්ෂිප්ත බව නැති කරලා මේ නීවරණ යට කරලා යම්කිසි ඒකාග්‍ර මනසක් අපිට උපයගන්න පුලුවන්. ඉතින් ඕකෙ සමථ පැත්තෙන් ලොකුවට කතා කලහම ධ්‍යාන සමාපත්ති වශයෙන් ලොකුවට කතා කරනවා.

එතකොට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මෙතන හරි ලස්සන කාරණයක් විස්තර කරලා මට අහුවුනා එක තැනක. ඒ තමයි මේ කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය තියෙන කෙනාගේ අතින් සීලය සම්පූර්ණ වෙනවා. හොඳට බලන්න, කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය තියෙන කෙනාගේ අතින් සීලය සම්පූර්ණ වෙනවා. මොකද එයා දන්නවානෙ හොඳ කලොත් හොඳ, නරක කලොත් නරක. එතකොට සීලය එයා කඩන්නෙ නැහැ. දුස්සීල වෙන්න උත්සාහ කරන් නෑ, මොකද එයා දන්නවා විපාක එනවා. එතකොට මේක හොඳට තේරෙන කෙනාට සීලයට එන්න පුලුවන්. ඒ හරහා මම කලින් දේශනාවල විස්තර කරලා තියෙනවා වීතික්කම මට්ටමේ තියෙන කෙලෙස් කැපෙනවා ඒ හරහා. එතකොට දැන් වීතික්කම කෙලෙස් කියන්නෙ මොනවද කියලා අහන්න එපා, ඒ ගැන විස්තර කරලා තියෙනවා කලින් දේශනාවල ඕනෙ තරම්. වීතික්කම මට්ටමේ තියෙන කෙලෙස් කැපිලා යනවා කියනවා මේ කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය හරහා. ඊට පස්සෙ සමථ සම්මාදිට්ඨියෙන්, සමථ සම්මාදිට්ඨියෙන් වෙන්නෙ මොකක්ද අපේ සමාධිය යම් මට්ටමකට ගොඩ නැගිලා දෙනවා. මොකද මේ එක අරමුණක මනස ඒකාග්‍ර කරගන්නනෙ මේ උත්සාහ කරන්නෙ නීවරණ යටපත් කරගෙන. එතකොට ඒ මට්ටමේදී එයාගේ මනසේ වැඩ කරන පරියුට්ඨාන කෙලෙස් ටික කැපිලා යන්න පටන් ගන්නවා. පරියුට්ඨාන කෙලෙස් කියලා කියන්නෙ නීවරණ ධර්ම ටිකට තමයි. ඒ ගැනත් කලින් දේශනා වල විස්තර කරලා තියෙනවා.

ඉතින් ඔය විදියට සමථ සම්මාදිට්ඨියෙන් ගොනු කරගත්තු මනස ඊළඟට තියෙනවා තව සම්මාදිට්ඨියක්, ඒ තමයි විපස්සනා සම්මාදිට්ඨිය කියන එක. ඒකෙන් අපේ ප්‍රඥාව මෝදු වෙලා දෙනවා, ප්‍රඥාව තමයි වඩලා දෙන්නෙ, ඒකෙන් අපේ තුන්වෙනි කෙලෙස් මට්ටම අනුසය කෙලෙස් මට්ටම කැපිලා යනවා. ඔය විදියට තමයි මේ සම්මා දිට්ඨි තුනක් මෙතන දැන් තියෙනවා, කම්මස්ස්සකතා ඥාණ සම්මාදිට්ඨිය, සමථ සම්මාදිට්ඨිය සහ විපස්සනා සම්මාදිට්ඨිය. මේ තුනෙන් සීල සමාධි ප්‍රඥා වැඩෙන හැටි වීතික්කම පරියුට්ඨාන අනුසය කෙලෙස් කැපෙන හැටි හරි ලස්සනට භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අනුසාරයෙන් විග්‍රහ කරලා තියෙනවා. ඒක මුල ඉඳලම සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව අහගෙන එන කෙනෙකුට විතරයි තේරෙන්නෙ. මේක මෙතනින් ඇහුවට තේරෙන් නැහැ.

එතකොට දැන් අපි මේ කතා කරගෙන යන්නෙ මාර්ග අංග ධර්ම ටික ගැනනෙ. එතකොට මේ මාර්ග අංග වල සම්මා දිට්ඨි කතාවේදි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග කතාවේ සම්මා දිට්ඨියට අපි ගන්නෙ ඔන්න ඔය විපස්සනා සම්මාදිට්ඨිය කියන එකයි. හැබැයි එතනට එන්න ඊට කලින් අර කම්මස්සකතා ඥාණ සම්මා දිට්ඨියෙන් base එක හදාගෙන, සමථ සම්මාදිට්ඨියෙන් මනස යම් ඒකෝදී බවක් කරගෙන තමයි මෙතනට එන්න ඕනෙ. එතකොට මේ සම්මාදිට්ඨිය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා දිට්ඨිය කියලා කියන්නෙ ඔබ කියන නිවැරදි දැක්ම කියලා කියන්නෙ ඔබ හිතන් ඉන්න යහපත් දැක්ම කියලා කියන්නෙ මේ විපස්සනා සම්මාදිට්ඨිය හදාගන්න එකයි. මේක තමයි මේ විපස්සනා සම්මාදිට්ඨිය හරහා තමයි ඉතුරු සම්මාදිට්ඨි දෙකක් තියෙනවා, ඒ තමයි මග්ග සම්මාදිට්ඨිය සහ ඵල සම්මාදිට්ඨිය කියන දෙක. මේ දෙකට පාර කැපෙන්නෙ. මේ දෙක ලබාගන්න අපිට උදව් වෙන්නෙ මෙන්න මේ විපස්සනා සම්මාදිට්ඨිය. මේක turning point

එකක්. විපස්සනා සම්මාදිට්ඨිය කියන එක ඇත්තටම turning point එකක්. එතන තමයි මේ සම්මාදිට්ඨි සම්පූර්ණ සම්මාදිට්ඨි කතාවේ බලය තියෙන, මහා යුද්ධයක් තියෙන, වැඩ තියෙන, ගොඩක් දේවල් සිද්ධ වෙන තැන තමයි විපස්සනා සම්මාදිට්ඨිය කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව බැලුවොත් වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කියන මේ කොටස් තුනේදිම වැඩ කරන්නෙ විපස්සනා සම්මාදිට්ඨිය. විපස්සනාව වැඩ කරන්නෙ ඒ කොටස් තුනෙන් කායානුපස්සනා කොටසේදී විපස්සනා වෙන්නත් පුලුවන් සමථ කොටස වෙන්නත් පුලුවන්. නමුත් මේ විපස්සනා කොටස වැඩ කරන්නෙම සතර සතිපට්ඨානයෙන් වේදනා, චිත්ත, ධම්ම කියන කොටස් තුනේදි. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සනට විග්‍රහ කරනවා, අපි මේ ධර්මයනෙ ප්‍රගුණ කරන්නෙ. ඉතින් ධර්මයේ ගුණ හයක් ස්වක්ඛාතො කියන ගාථාව තුළ අඩංගු වෙනවා. මේ ගුණ හය සජීවීව සක්‍රියව අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ මෙන්න මේ විපස්සනා සම්මාදිට්ඨිය තුළදි. ඒ කියන්නෙ විපස්සනාව වැඩෙන කොටසේ තමයි කෙනෙකුගේ මනසට ධර්මයේ තියෙන ස්වාක්ඛාතාදී ගුණ හය සජීවීව සක්‍රියව අත්දකින්න පුලුවන් වෙන කොටස. මොකද අතීත අනාගත දෙකෙන් අයින් වෙලා, දැන් මේ සතිය හරහානෙ අපි මේ විපස්සනාවට පාර කපන්නෙ. සතිය කියන්මෙ මේ මොහොතේ ජීවත් වෙන එකක්නෙ. එතකොට අතීත අනාගත දෙකින් අපේ මනස අයින් වෙලා මොකද ඒ දෙකේ ධර්මය නැහැ. අතීතයේවත් අනාගතයේවත් ධර්මය නැහැ, ධර්මය කියන එක තියෙන්නෙ මේ මොහොතේ දැන් මෙතන. එතකොට මනස පවතින්නෙ මේ දැන් මෙතන මේ මොහොතේ තමයි සියල්ලම සිද්ධ වෙන්නෙ. කෙලෙස් කැපෙන්නෙ මේ ඔක්කොම ටික වෙන්නෙ දැන් මෙතන මේ මොහොතේ.

ඉතින් අපේ මනස යම්කිසි විදියකට විශුද්ධියකට යනවා නම් ඒක වෙන්නෙත් මේ වර්තමාන මොහොතේමයි, මේ මොහොතේමයි. එතකොට ස්වාක්ඛාත කියන ධර්මයේ මුල, මැද, අග යහපත් කියන එක. මේක සතිමත්ව මේ විපස්සනා කොටසේදී ගෙවෙන හැම චිත්තක්ෂණයකදීම මුල, මැද, අග මේකෙ මුල හෝ මැද හෝ අග කියලා ගන්න යම්කිසි තැනක් වෙයිද ඒ හැම තැනකම ධර්ම ඕජාව අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. හැම චිත්තක්ෂණයකම චිත්තක්ෂණයේ මුල බැලුවත් මැද බැලුවත් අග බැලුවත් ධර්මයේ ඕජාව දැනෙන්න ගන්නවා. මේ කියන දේවල් ඇත්තටම දැනෙන්නෙ නැහැ තේරෙන්නෙ නැහැ, මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු නොකරපු කෙනෙකුට නම්. සතිය කියන එක සක්මන, පර්යංක, එදිනෙදා වශයෙන් පුහුණු වෙන අයටයි මේ කතා කරන්නෙ. ඒගොල්ලන්ට විතරයි මේකෙ රහ දැනෙන්නෙ. මොකක්ද මේ කියන්නෙ කියලා හරි තේරෙන්නෙ. ඉතින් මේ සන්දිට්ඨිකයි කියලා කියන්නෙ මේ ජීවිතේම අපිට ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳින්න පුලුවන් කියන එකනෙ.

ඉතින් මේ විපස්සනා කොටසේදි, මේ වේදනා චිත්ත ධම්මානුපස්සනා කොටස් වලදි සතිය පුහුණු කරගෙන යන යෝගාවචරයාට මේ දැන් මෙතන මේ මොහොතේ හටගන්නා අරමුණ සතියෙන් දැක්කා නම් ඊළඟ චිත්තක්ෂණයේ විපාක එයාට භුක්ති විඳින්න පුලුවන් වෙනවා. ඒක එතනම එයාගේ මනස ශුද්ධවෙන එක එයාට දකින්න පුලුවන්. සන්දිට්ඨික ගුණය. මෙලොවම දකින්න පුලුවන්. ඉතින් අකාලිකයි කියෙන්නෙ එවෙලෙම ප්‍රතිඵල දකින්න පුලුවන්, මේක ඊළඟ ආත්මෙටවත් ඊළඟ ජීවිතේටවත්, ඊළඟ බුද්ධ කල්පෙටවත් නෙවෙයි ඒ චිත්තක්ෂණයේ එවෙලෙම හරියට නිවැරදිව අරමුණ මෙනෙහි කලොත් හරියට නිවැරදිව සති සම්පජඤ්ඤය එයාගේ මනසේ හරියට වැඩ කලොත් එයාට එවෙලේම ප්‍රතිඵලය භුක්ති විඳින්න පුලුවන්. ඒක තමයි අකාලිකයි කියන්නෙ. මොකද මේ ශාසනය කියන එක ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ මේ මොහොතේ දැන්. ඒක කවදාවත් පරණ වෙන එකක්

නෙවෙයි. පරණ වෙන්නෙ ආගම. ධර්මය කවදාවත් පරණ වෙන්නෙ නැහැ. ආගම් විදියට නිර්මාණය වෙලා තියෙන දේවල් ඒවා පරණ වෙනවා, ඒවා පිරිහෙනවා, ඒවා නැතිවෙලා යනවා. හැබැයි ධර්මය කියන එක කවමදාකවත් පරණ වෙන්නෑ. පිරිහෙන්නෙත් නෑ, නැතිවෙන්නෙත් නෑ. අපි දන්නැති එක විතරයි තියෙන එකම ප්‍රශ්නෙ. මොකද ධර්මය කියන එක තියෙන්නෙ මේ මොහොතේ.

ඊටපස්සෙ ඕපනයික කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි අපිට එතන එතන තමන් තුළින්ම මේක අත්දකින්න පුලුවන්. ඉතින් පච්චත්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤූහීති කියන එකත් ඒ ආසන්නයේ තමයි යන්නෙ. මේකෙ පූර්ව කාලීනව යෙදෙන කෙනෙකුට මේ ජීවිත කාලේම අත්දකින්න පුලුවන් තමන් තුළින්. ඊටපස්සෙ අන්තිමට ඒහිපස්සික ගුණය කතා කරනවා. ඇයි ඒ, ඒහිපස්සිකො කියන ගුණයට අපිට ආරාධනා කරන්න පුලුවන් ඕනෙම කෙනෙකුට මේ ගුණ තමන් තුළින් දැකපු කෙනෙකුට තමන්ටම මේවා භුක්ති විඳින්න පුලුවන් වෙච්චි කෙනෙකුට පුදුම විශ්වාසයකින් ඕනම කෙනෙකුට ආරාධනා කරන්න පුලුවන් එන්න ඇවිල්ලා බලන්න, විවෘතව කතා කරන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා. එතකොට අපි දැන් මේ සම්මාදිට්ඨි කතාවක්නෙ කතා කරගෙන යන්නෙ. මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවේදී. එතකොට අපේ හිත අපි සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් මේ සිහිය පුරුදු කරගෙන යද්දි අපි මූල කර්මස්ථානයක් ඉස්සරහින් තියාගෙන ඒකට අනුව සිහිය පුරුදු කරගෙන යද්දි, අපි හිතමු අපි භාවනා කරද්දි අපේ හිත එක එක තැන්වලට දුවනවා. ශබ්ද වලටයනවා, සිතුවිලි වලට යනවා, වේදනා වලට යනවා.

ඊටපස්සෙ වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කොටස් ගැන කතා කරලා තියෙනවා. ඒ වගේ මට්ටමකට මනස යද්දි අපේ හිත යම් යම් තැනක් ස්පර්ශ කරනවා නම් භාවනා කරද්දි, අපේ හිතට යම් දෙයක් ප්‍රකට වෙලා දැනෙනවා නම් අන්න එතන තමයි කෙලෙස් ටික වැඩ කරන්නෙ. එතන තමයි අපේ තෘෂ්ණාව මුල් බැහැගෙන තියෙන්නෙ. එතන තමයි අපේ අවිද්‍යාව හොඳටම තියෙන්නෙ. ඒ නිසයි අපිට ඒක ප්‍රකට වෙන්නෙ. ඒ නිසයි අපේ මනස ඒක අල්ලන්නෙ. එහෙනම් මතක තියාගන්න නිවන තියෙන්නෙත් එතනම තමයි. අපිට යමක් ප්‍රකට වෙලා, අපේ මනස යම් තැනක් අල්ලනවා නම් එතනම තමයි කෙලෙස් ගොඩ තියෙන්නෙත්, නිවන තියෙන්නෙත් එතනම තමයි. වෙන තැනක නෙවෙයි, ඒක මගහැරලා ගිහිල්ලා නෙවෙයි. එතන ඇත්ත දැකීමෙන් විතරයි නිවන කියන එක හම්බවෙන්නෙ.

මේ නිසා සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ලෝකෙ ගුරුවරු යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙනවා පර්යංකයට යන්න කලින් මං මේ පර්යංකයේදී අහවල් රූප ටික බලනවා, අහවල් නාම ටික බලනවා, අහවල් දේ බලනවා, අහවල් දේ කරනවා කියලා මුලින් plan කරගෙන සැලසුම් කරගෙන නෙවෙයි පර්යංකයට යන්නෙ. සක්මනට යන්නෙ. මොකද එන එන දේත් එක්ක තමයි අපි සිහිය තියන්නෙ. අපිට එහෙම බෙදාගෙන යන්න බෑ. මේ පර්යංකයේදී මම රූපම බලනවා, මං හුස්මම බලනවා, මං ශබ්දම බලනවා, මං වේදනාම බලනවා, මම නාමධර්මම බලනවා කියලා එහෙම එකක් නෑ. ඒක ආත්ම දෘෂ්ටියේ උපරිම තැනක්. එහෙම යන්න බැහැ. මොකද මොකක් වෙනවද කියලා අපි දන්නෙ නැහැ. ගියාට පස්සෙ එන දේත් එක්ක තමයි මනස පවත්වන්න තියෙන්නෙ.අපිට අරහෙම බෙදාගෙන යන්න බැහැ. එන එන එකට සතිය තියන්න තමයි අපි විපස්සනාවෙදි යන්නෙ. ඉතින් ගුරුවරු ඒ උපදෙස යෝගාවචරයන්ට ලබාදෙනවා, මේ මුලින් සැලසුම් හදාගෙන නෙවෙයි, මොකුත් දන්නෑ වගේ කවදාවත් භාවනා කලේ නෑ වගේ හැම දවසකම හැම පර්යංකයකටම සක්මනකටම ආධුනිකයෙක් වගේ එළඹෙන්න කියලා තමයි උපදෙස් දෙන්නෙ. මොකද

එතකොට ලේසියි. කලින් දාගත්තු රාමු නෑ. තීන්දු තීරණ නෑ. එන එන දේත් එක්ක අලුත් අලුත් විදියකට හැම චිත්තක්ෂණයකම අලුතෙන් අපි ඒකට සතිමත්ව මුහුණ දෙනවා.

ඉතින් අපි මූල කර්මස්ථානයක් ඉස්සරහින් තියාගෙන යද්දි යමක් අපිට ප්‍රකට වෙලා දැනෙනවා නම් අපි එතනින් තමයි පටන් ගන්නෙ. අපි සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ පර්යංකයට ගියාම ප්‍රකට අරමුණෙන් පටන් ගන්න. ඉතින් ඊටපස්සෙ අපි ප්‍රකට අරමුණක් විදියට හුස්ම හරි පිම්බීම හැකිලීම එක්ක හරි ගියාට පස්සෙ යම්කිසි දෙයක් ප්‍රකට වෙනවා නම් අපි ඒකට සිහිය තියනවා, ඒක ඇති හැටිය දකිනවා සති සම්පජඤ්ඤය හරහා. ඉතින් ඒ අරමුණ ගෙවිලා ගියා නම් අපි කරන්නෙ ආයෙත් මූල කර්මස්ථානයට එන එක. ඉතින් සමහර වෙලාවට මේ විදියට යම්කිසි දෙයක් අපිට ප්‍රකට වෙලා පේන්නෙ, ප්‍රකට වෙලා දැනෙන්නෙ ඒක යටින් කර්මයක් වැඩ කරනවා වෙන්නත් පුලුවන්. අපේ රුචි අරුචිකම් අනුව වෙන්නත් පුලුවන්. අපි තෝරගත්තු දේවල් අනුව වෙන්නත් පුලුවන්. ඔය වගේ ගොඩක් හේතු තියෙන්න පුලුවන්. ඒ මොකක් වුනත් අපි ඒකත් එක්ක හැප්පෙන්නෙ නැතිව, අපි ඒකට ගැටෙන්නෙ නැතිව ඒක අයින් කරන්න යන්නෙ නැතිව අපි කරන්නෙ ඒකට සිහිය තියන එක විතරයි. ඒ හරහා තමයි ඒ සතිය හරහා තමයි අපි ඒකෙ ස්වභාවය බලන්න යන්නෙ. ඒකෙ යථාර්තය බලන්න යන්නෙ. දුක කියන යථාර්තය බලන්න යන්නෙ. මෙතන දුකක් කියලා එකක් තියෙනවා.

දැන් චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් කතා කරන කොටසේනෙ මේ මාර්ග සත්‍යයට අදාළව මේ සම්මාදිට්ඨිය අපි කතා කරන්නෙ. ඉතින් අපි දුක්ඛෙ ඤාණය කියන එකත් දැනගන්න ඕනෙ. චතුරාර්ය සත්‍යයේ දුක්ඛෙ ඤාණය කියන්නෙ දුකක් තියෙනවා කියන එක. ඉතින් මේ විදියට අපි අරමුණකට සතිය තියද්දි මේ දුක ගැන, දුකේ යථාර්තය, දුකක් කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක, දුක සම්බන්ධ ඤාණය, දුක සම්බන්ධ සම්මාදිට්ඨිය කියන එක අපිට පහළ වෙන්නෙ ඒ එන එන අරමුණට එතන එතන සතිය තිබ්බොත් තමයි. අපි මෙතනදි දුකක් හොයාගෙන යන්නෙ නැහැ. අපි දුක හොයාගෙන යන්නෙ නැහැ, අඩුවක් නැතිවම ඇති තරම් දුක අපිව හොයාගෙන එනවා. මෙතනදි අපි කරන්නෙ අපිව හොයාගෙන ආපු දුක දිහා අපි සතිසම්පජඤ්ඤය සහිතව බලනවා. ස්වභාවිකව එන දේ දිහා අපි බලනවා. ඒකට තමයි අපි සතිය තියන්නෙ. මේ ස්වභාවිකව අපේ ජීවිතේට හටගන්න දේවල් වලට අපි වගවෙන්න ඕනෙ. නැහැ. මොකද ඒක දැනටමත් ඇවිල්ලා ඉවරයිනෙ. ඒක අපිට තියෙන්නෙ සතියට දාන්න විතරයි. අපිට ඒක ගැන අමුතුවෙන් ප්‍රශ්න අහලා වැඩක් නෑ, රණ්ඩු කරලා වැඩක් නැහැ, මොකද දැන් ඒක ඇවිල්ලා ඉවරයි. එතකොට අපිට කරන්න තියෙන්නෙ ඒක සතියට යට කරන්න විතරයි තියෙන්නෙ ඒක, ඒකට සතිය තියන්න විතරයි තියෙන්නෙ, අපිට ඒකෙ යථාර්තය ඇත්ත මොකක්ද කියලා දකින්න.

ඉතින් අපිට එන සෑම අරමුණක්ම එන්නෙ යම්කිසි පණිවිඩයක් හංගගෙන. ඒ කියන්නෙ මේ දුක්ඛෙ ඤාණය, සමුදය ඤාණය, නිරෝධ ඤාණය, මාර්ග ඤාණය කියන මේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න පණිවිඩයක් හංඟන් තමයි එන්නෙ හැම අරමුණක්ම. එක්කො ඒක හරහා අපිට දුක්ඛෙ ඤාණය කියන එක වටහාගන්න එනවා වෙන්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ මොන ඤාණය වුනත් වැටහෙන්න නම්, එන්න නම් අපි ඉස්සෙල්ලාම ඒකට සතිය තියන්න ඕනෙ. අරමුණක යථා ස්වභාවය අපිට පේන්න ඕනෙ. පේන්න නම් අපි ඒකට සිහිය තියන්න ඕන. ඉතින් ඒක රූපයක් හරහා හරි, හිත හරහා හරි, වේදනාවක් හරහා හරි මොකක් හරි ඒ හරහා සම්මා දිට්ඨිය පහළ වෙන්න තමයි මේ පාර කැපිලා තියෙන්නෙ. නිවැරදි දැක්ම. මොකක්ද මේ නිවැරදි දැක්ම කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අරමුණක මේක තමයි යථා ස්වභාවය. නිවන කියන එක ඔය ඕනම තැනක තියෙන්න පුලුවන් ඇසට පේන රූපයක් තුළ, කණට ඇහෙන ශබ්දයක් තුළ නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳක්, දිවට

දැනෙන රසයක්, කයට දැනෙන ස්පර්ශයක් හිතට දැනෙන සිතුවිල්ලක මේ ඕන එකක් අස්සෙම නිවන හැංගිලා තියෙන්න පුලුවන්. අපි සිහිය තියලා සම්පජඤ්ඤය හරහා ඒකෙ ඇත්ත දැකපු තැන අපිට ඔය අවබෝධ ටික එන්න පුලුවන්. ඒක කොතන තියෙනවදා කියන්න අපි දන්නෙ නැහැ. ඉතින් සාමාන්‍ය බෞද්ධයා, සාමාන්‍ය මිනිස්සු හිතාගෙන ඉන්නෙ මේ දුක්ඛෙ ඥාණය කියලා කියන්නෙ දුක නැති කරන්න හදන එකක් කියලා. දුක නැති ලෝකයක් කියලා. දුක නැති ලෝකෙක අපි කොහොමද දුක ගැන ඥාණයක් උපදවා ගන්නෙ. එහෙම එකක් නෙවෙයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ.

මේ දුක නැති කරන්න හදන එකක් නෙවෙයි, ඔහු දුකට හිනාවෙනවා. ඒ කියන්නෙ දුක හරහා දුකේ ස්වභාවය තේරුම් ගන්නවා. දුකේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගන්නවා. ඉතින් යමක යථා ස්වභාවය තේරුම් ගන්න නම් යමක් එළඹෙන්න ඕනෙ, පැමිණෙන්න ඕනෙ, ඒකට මුහුණට මුහුණ දාන්න ඕනෙ. ඉතින් ඒ විදියට මේ මට්ටමේ ඉන්න යෝගාවචරයා මේ පුංචි පුංචි දුක් වල ඉඳලා ලොකු ලොකු දුක් වලට එයා පුරුදු වෙනවා. ඒ හැම එකක් හරහාම එයාගේ මනසේ දුක්ඛෙ ඥාණය ටික ටික වැඩෙනවා. ඒක තමයි සම්මා දිට්ඨිය කියලා කියන්නෙ. ඒ හරහා තමයි සම්මා දිට්ඨිය වැඩෙන්නෙ. ඉතින් සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේ පටිසම්භිදාමග්ග පාලියේ දේශනා කරල තියෙනවා කියලා මම අහලා තියෙනවා, ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ දේශනා වල මේ දුක අපිට ආකාර හතරකින් වැටහෙන්න ගන්නවා මේකට සතිය තිබ්බහම. මේ ආකාර හතරෙන් වැටහෙන එක තමයි දුක්ඛෙ ඥාණය කියලා කියන්නෙ. ඒ තමයි පීලනට්ටො සංකතට්ටො සංතාපට්ඨො විපරිණාමට්ඨො කියලා.

ඉතින් පීලන කියන්නෙ සතිය තියන තියන හැම අරමුණකම පෙලන ස්වභාවයක් තියෙනවා කියලා මේ යෝගාවචරයාට අහුවෙනවා, ඒක දැනෙනවා. ආශ්වාස අරමුණක වුනත්, ප්‍රශ්වාස අරමුණක වුනත් හිස් තැනක තිබුනත්, ශබ්දයක තිබුනත් මේ හැම තැනකම තියෙන්නෙ පෙලන ස්වභාවය එයාට පේනවා. ඒ තරමට සති සම්පජඤ්ඤ දෙක මේ මට්ටමේ දියුණුයි. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් අපි යෝගාවචරයාත් මුල් කාලෙදි සිතුවිලි වැඩි වුනාම භාවනාව වැරදිලා කියලා හිතනවා. හුස්ම පේනවා නම්, හුස්ම විතරක් පේනවා නම් හොඳයි කියලා හිතෙනවා. ඒක තමයි හොඳම භාවනාව කියලා හිතෙනවා. සිතුවිලි සිතෙන එක නරක වෙලා කියලා හිතෙනවා. නමුත් ධම්මානුපස්සනා කොටසට යෝගාවචරයා ආවහම මේ ඔක්කොම එකයි. මේ එකකවත් හොඳක් හෝ නරකක් කියලා දෙයක් නැහැ. මේ ඔක්කොම එකයි, හැම එකකම තියෙන්නෙ පෙලන ස්වභාවයක්. ඒ හරහා එයාට දුකක් කියලා එකක් තියෙනවා. දුක කියලා කියන්නෙ මෙහෙම එකක්. ඒ හරහා තමයි මේ දුක්ඛෙ ඥාණය සම්මා දිට්ඨිය කියන එක වැටහෙන්න ගන්නෙ. ඉතින් හැම අරමුණකම ඉඳලා හැම චිත්තක්ෂණයකම හටගන්න හැම අරමුණකම ඉඳලා ඊළඟ අරමුණට මේ ස්වභාවය ගලාගෙන යනවා. ඒක අපි දකින එකක් තමයි මේ කරන්නෙ.

අපි කවදාවත් මෙහෙම අරමුණෙන් අරමුණට චිත්තක්ෂණයෙන් චිත්තක්ෂණයට මෙහෙම දුකක් ගලාගෙන ගියාට, පෙලන ස්වභාවයක් ගලාගෙන ගියාට මේක ලෝකෙ තියෙන පරම සත්‍යයක් කියලා අපි කවදාවත් දකින්න උත්සාහ කලේ නැහැ. අපි හිතන් හිටියේ මේක කාගෙහරි වැරැද්දක්. මට මේ පෙලන ස්වභාවය ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ අහවලාගේ වැරැද්දක්, නැත්නම් මගේ කරුමෙ, කරුමෙ. අපි හිතුවේ එහෙමයි. ඒ නිසා අපි හැමවෙලේම උත්සාහ කලේ මේක නැති කරන්න, අපි දඟලන්න. නමුත් මේ මට්ටමට සති සම්පජඤ්ඤයත් එක්ක වැඩුනු යෝගාවචරයාගේ හැම චිත්තක්ෂණයකම මේක දෝරෙ ගලනවා කියලා පේනවා. මේක ලෝකෙ පරම සත්‍යයක් කියලා තේරෙනවා. ඒක තමයි සම්මාදිට්ඨිය කියලා කියන්නෙ. පෙලන ස්වභාවය. ඊළඟට සංකතට්ඨො, මේ හැම එකක්ම

මේ එකකින් හටගන්න දෙයක්නෙවෙයි. එකක තියෙන දේකුත් නෙවෙයි. හේතු ගොඩකින් හට අරගෙන හැම දෙයක් පුරාම පැතිරිලා තියෙන දෙයක්. ඒ හේතු සම්බන්ධතාවය බුදු කෙනෙකුට විතරයි සියයට සීයක් දකින්න පුලුවන්. අපිට ඒ ඒ කෙනාගේ ප්‍රඥා මට්ටමට අනුව යම් යම් මට්ටමින් දකින්න පුලුවන් මේ හේතුඵල සම්බන්ධය. අපි මොන විදියට විග්‍රහ කලත්, කිසිම කෙනෙක් මේ හේතුඵල සම්බන්ධය කාටවත්ම බැහැ සියයට සීයක් සම්පූර්ණයෙන් විග්‍රහ කරන්න. ඒක කරන්න පුලුවන් බුදු කෙනෙකුන්ට විතරමයි. ඒ ඒ කෙනාගේ ප්‍රඥා මට්ටම අනුව සුළු සුළුවෙන් මේක විග්‍රහ කරන්න පුලුවන් එච්චරයි.

ඉතින් මේක වැටහෙන්න ගන්නවා යෝගාවචරයාට එයාගේ ප්‍රඥා මට්ටමින්. මේ එකක්වත් තනි එකකින් හැදිච්චි දෙයක් නෙවෙයි. හේතු රාශියකින් සම්පාදනය වෙමින් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. හේතු සහිතයි, මේක දැනගන්න එකත් සම්මාදිට්ඨිය, ඥාණයක්. ඊටපස්සෙ සංතාපනට්ඨො කියන්නෙ දැවෙන තැවෙන ස්වභාවයක් තියෙනව හැම ආරම්මණයකම. හැම චිත්තක්ෂණයකම. ඒක සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචරයා මුල් කාලෙදි කායානුපස්සනා කොටස් වලදි මේ තවන දවන ගතිය නිසා තමයි, ඒකට බය නිසා තමයි හැමදේම වෙනස් කරගන්න හදන්නෙ. ඒ නිසා එක අරමුණකින් තව අරමුණකට පනින්නෙ. ඒ නිසයි අපි ඉරියව් මාරු කරන්නෙ. ඒ නිසයි අපි සැප හොයන්නෙ. ඒ නිසයි අපි චරුවුරු ගාන්නෙ. මේ දවන තවන ගතියට බයයි. ඒක නමුත් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ ඥාණය කියන එක පහළ කරගන්නවා නම් සම්මාදිට්ඨිය කියන එක උපදවාගන්නවා නම් මේ එන එන හැම ආරම්මණයකටම, ඒ ආරම්මණයක් තුළ අපි දකින දේට සාදර වෙන එක විතරයි. දවන තවන ගතියට සාදර වෙන එක විතරයි.

ඒකට අපි ඒකට විරුද්ධ වෙන්න ගියොත් ඒ දවන තවන ගතියට අපි හැප්පෙන්න ගියොත් තව තවත් දැවිල්ල තැවිල්ල වැඩියි. පෙලෙන ස්වභාවයට අපි තවත් පෙලෙන්න ගියොත් ඒ පෙලන ස්වභාවය තව වැඩිවෙනවා විතරයි. ඒක නෙවෙයි, ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙන පාර. ඒක අනාර්ය පාර. ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙන පාර තමයි පෙලෙන, දැවෙන, තැවෙන තැන්වලදි ඒකට පෙලෙන්නෙ නැතිව, දැවෙන්නෙ තැවෙන්නෙ නැතිව, ඒකට සාදර වෙන එක. ඒ හරහා තමයි ආර්ය සත්‍යයට දොර ඇරෙන්නෙ. සම්මා දිට්ඨියට දොර ඇරෙන්නෙ. දුක්ඛෙ ඥාණය කියන එක අපිට වැටහෙන්නෙ. ඊටපස්සෙ විපරිණාම මට්ටම කියලා කියන්නෙ මේ අරමුණෙන් අරමුණට මේක මොහොතින් මොහොත වෙනස් වෙනවා. එක චිත්ත ක්ෂණයක් කිසි දවසක මේ ලෝකෙ එක සමාන චිත්තක්ෂණ දෙකක් අපිට හොයන්න හම්බෙන්නෙ නැහැ. එක සමාන අරමුණු දෙකක් අපිට හොයන්න හම්බෙන් නැහැ. ඒක මොහොතින් මොහොත විපරිණාමයට පත්වෙනවා, වෙනස් වෙනවා, පෙරලෙනවා. ඉතින් එහෙම ලෝකෙක තමයි අපි මේ ස්ථිර කරගන්න, තහවුරු කරගන්න හදන්නෙ.

මං ආදරය කරපු කෙනා මට ස්ථිරව ආදරය කරන්න ඕනෙ, හැමදාම මට ආදරය කරන්න ඕනෙ, මට සතුටින් ඉන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. මේ ඇත්ත නොදැකපු නිසා අපිට මේක වෙන්නෙ. අපි ඇත්ත දැක්කා නම් අපි ආදරය කරයි, අපි ආදරේ කරනවා හැබැයි අර විදියට බලාපොරොත්තු වෙන්නෑ, මොකද දන්නවා මේ ආදරේ ඉල්ලන මමත් වෙනස් වෙන චරිතයක්. ආදරේ බලාපොරොත්තු වෙන චරිතයත් එහෙමයි. ඉතින් අපි කොහොමද ස්ථිර දෙයක් ඉල්ලන්නෙ. ඉතින් මේ යථාර්තය නොදකින නිසාම තමයි මනුස්සයො දුකින් පීඩා විඳින්නෙ. සසර ගමනට කෙක්ක වැටෙන්නෙ. ඉතින් මේ විදියට සති සම්පජඤ්ඤය හරහා මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට ආපු යෝගාවචරයාට හැම චිත්තක්ෂණයකම හැම අරමුණකම මුල, මැද, අග හරහා එයාට දුක්ඛ සත්‍යය පේනවා. හැම අරමුණකම මුල, මැද, අග හරහා එයාට දුක්ඛෙ ඥාණය වැටහෙනවා. ඕක තමයි සම්මාදිට්ඨිය කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් දේශනාව ටිකක් දිගවුනා. අපි ඊළඟ දේශනාවෙන් නැවත මුණගැහෙමු. මේ සම්මාදිට්ඨි, කොටස තමයි මාර්ග අංග වල සම්මා දිට්ඨි කොටස තමයි අපි අද විස්තර කලේ. තෙරුවන් සරණයි!

30) [සම්මා සංකල්පය,අන්ත දෙකෙන් අතමිදීමෙන් හටගන්නක් | Mindfulness and eightfold path | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්බන්ධයෙන් අපි ඉතුරු කොටස කතා කරගෙන යන්නෙ අපි මීට කලින් ගෙනාවේ සම්මා දිට්ඨිය සම්බන්ධ දේශනාවක්. ඉතින් අද සම්මා සංකප්ප සම්බන්ධ කොටස තමයි කතා කරන්නෙ. කොහොමද මේ සතිය කියන එක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරගෙන යද්දි ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී අපිට මේක වැටහෙන්නෙ කියන එක. ඉතින් පොතේ හැටියට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට තමයි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කියලා හඳුන්වන්නෙ. ඉතින් මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරගෙන මේ කායානුපස්සනා හරහා වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා හරහා ධම්මානුපස්සනා කොටස දක්වා මේක ප්‍රායෝගිකව අරගෙන යෝගාවචරයෙකුට ජීවිතයට එන ඕනෑම දෙයක් ආවහම ඒකෙ මේ අන්ත දෙක සහ මැද කියන මේ කාරණා තුන තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ කියන්නෙ කාමසුඛල්ලිකානු අන්තයයි, අත්ථකිලමතානු අන්තයයි ඒකට අහුනොවී මැද්දට ඉන්න කාරණය ගොඩක් වෙලාවට යෝගාවචරයාට අහුවෙනවා මේ මට්ටමට ආවට පස්සෙ. ඒක මේ තේරුම් ගැනීම නැති හැම මොහොතකම අපි යම්කිසි දෘෂ්ටියකට වැටිලා ඉන්නෙ අන්ත දෙකේ එක කාමසුඛල්ලිකානු අන්තය අල්ලලා දෘෂ්ටියකට වැටෙනවා. නැත්නම් අත්තකිලමතානු අන්තය අල්ලලා දෘෂ්ටියකට වැටෙනවා.

ආවාසනාව තමයි අපි හිතනවා ඒකම තමයි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කියලා. අපි මුලා වෙනවා මේක හරියටම බෙදලා වෙන් කරලා තේරුම්ගන්න පුළුල් මානසිකත්වය හැදිලා නැත්නම්. ඉතින් මේකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ලස්සන උපමාවක් කියනවා. අපි එහෙම අන්තයකට වැටිලා ඒකම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කියලා වැරදි දෘෂ්ටියකට වැටෙන එක හරියට බල්ලෙක් තමන්ගේම වලිගය අල්ලගන්න වටේ කැරකෙනවා වගේ එකක් තමයි මෙතන සිද්ධ වෙන්නෙ කියලා. හෙව්වට ඒගොල්ලන්ට මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තමන් අල්ලගත්තු දෘෂ්ටියේ කැරකි කැරකි හෙව්වට හම්බවෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් මේ මට්ටමට ආපු යෝගාවචරයෙක්ගේ මනස මේ විදියට මේ කාමසුඛල්ලිකානු, අත්තකිලමතානු කියන මේ අන්ත දෙකට වැටෙන විදියයි, ඒ දෙකට අහුනොවී මැද්දට වැටෙන විදියයි දකින්න පුලුවන් නම් ඒකට තමයි අපි කියන්නෙ නියම දෘෂ්ටිය, සම්මා දිට්ඨිය, නැත්නම් පුළුල් දෘෂ්ටියක් තියෙනවා කියලා තමයි කියන්නෙ. ඒක නැති කෙනෙකුගේ දෘෂ්ටිය බොහෝම පටුයි. ඕනෑ තරම් මිත්‍යා දෘෂ්ටියට වැටෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා.

ඉතින් මේක මේ මට්ටමට එන්න නම් මේ සම්බන්ධයෙන් හොඳ සුතමය ඥාණයක් තියෙන්න ඕනෙ, නිවැරදි මාර්ගය සම්බන්ධයෙන්. ඒ ගැන හොඳ චින්තාමය ඥාණයක් තියෙන්නත් ඕනෙ, ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් මේක ස්පර්ශ කරලා තියෙන්නත් ඕනෙ. එතකොට තමයි මේ සම්මා දිට්ඨිය කියන පුළුල් මානසිකත්වය විවර වෙන්නෙ. ඒ මානසිකත්වය එන්නෙ. ඉතින් අපේ ජීවිතේට එන ඕනෑම දේක මේ පැතිකඩ තුනම අපිට පේනකල්, වැටහෙනකල්, තේරුම් යනකල් එක අන්තයකටවත් අහුවෙන්නෙ නැතිව, අත්දකින හැමදේකම මේක දකිනතුරු අපිට පුදුමාකාර ඉවසීමකින් පුහුණුව කරගෙන යන්න සිද්ධ

වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් ස්වභාවයෙන්ම අපිට සිද්ධ වෙන්නෙ දෙයක මුල දකිනකොටම අපි හදිසි වෙනවා. අපි කලබල වෙලා ඒකට ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න උත්සාහ කරනවා.

ඉතින් මේ පුළුල් දෘෂ්ටිය එන්න කලින් අපි ඒ විදියට තමයි හැසිරෙන්නෙ. එතකොට අපි අත්දකින දෙයක ඇහෙන්, කණෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන්, කයින්, මනසින් දෙයක් ගත්තහම අපි හදිසි වෙලා ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යන්නෙ කොහොමද, මේ සම්මා සංකප්ප වල විරුද්ධ වුනු මිච්ඡා සංකප්ප වලින් තමයි අල්ලන්නෙ. එක්කො කාම සංකල්පයකින් ඒකට ප්‍රතිචාර දක්වනවා. එක්කො ව්‍යාපාද සංකල්පයකින් ඒකට ප්‍රතිචාර දක්වනවා. එක්කො විහිංසා විතර්කයකින් සංකල්පයකින් අපි ඒකට ප්‍රතිචාර දක්වන්න උත්සාහ කරනවා. අපි උදාහරණයක් ගමු මේකට. දැන් පර්යංක සක්මන එදිනෙදා වශයෙන් සතිය පුරුදු කරන යෝගාවචරයෙකුට අපි හිතමු ඔන්න පර්යංකයට ගිහිල්ලා හොඳට පට්ටලා වෙලා ඉඳගෙන හුස්මට සිහිය තියාගෙන, නැත්නම් පිම්බීම හැකිලීම කියන මේ මූලික අරමුණ තෝරගෙන අපි ඕකට සිහිය තියාගෙන ඉද්දි ඔන්න ශබ්දයක් ඇහෙනවා. ඇහුනු ගමන් එක්කො අපි ඒකට ඇලෙනවා, එක්කො අපි ඒකට ගැටෙනවා. අපි ඇලුනොත් ඒක කාම විතර්ක, කාම සංකල්පය හරහා ඉස්සරහට යනවා. අපි ඒකට ගැටුනොත් ව්‍යාපාද විහිංසා විතර්ක හරහා ඒකෙ කතන්දර ගොතාගෙන ප්‍රපඤ්ච කරගෙන ඉස්සරහට යනවා.

ඉතින් මම අහලා තියෙනවා ප්‍රථම ධ්‍යාන ලාභියාට පවා, ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ඉන්නකොට සමහර අවස්ථාවන් වලදී මේ විදියට මේ කාම ව්‍යාපාද විහිංසා විතර්ක, බාහිර අරමුණු නිසා පහළ වෙනවා කියලා මම අහලා තියෙනවා ප්‍රථම ධ්‍යාන ලාභියාට පවා. ඇයි එහෙම වෙන්නෙ, ප්‍රථම ධ්‍යාන ලාභියෙක් වුනත් එයාගේ මනසේ දෘෂ්ටිය පුළුල් වෙලා නැහැ, මේක තමයි දුක කියලා කියන්නෙ. මේක තමයි දුක්ඛ සත්‍යය කියලා කියන්නෙ, දුක ආර්ය සත්‍යයක් බවට හැරෙන තැන තමයි මේක කියන එක ඒ දෘෂ්ටිය තවම හැදිලා මදි. පුළුල්ව හැදිලා මදි. සම්මා දිට්ඨිය කියන කාරණයට කෙනෙකුගේ මනස ආවට පස්සෙ අපි කලින් වීඩියෝ එකේ සඳහන් කරපු විදියට එයාට ඒ අරමුණ නිසා ආපු දුක, ඒ පෙළීම බලන් ඉන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ ශබ්දය නිසා හරි, වේදනාවක් නිසා හරි, සිතුවිල්ලක් නිසා හරි, පෙලීමක්, වේදනාවක්, දුකක් එනවා නම් ඒක එයාට බලන් ඉන්න පුලුවන්. ඒ බලන් ඉන්නකොට ඒ පෙලීමෙන් අපේ මනස පෙලෙන් නැහැ.

මං හිතනවා මං මේ කියන එක තේරෙනවා ඇති කියලා. අපි අකැමැති රූපයක්, ගන්ධයක්, රසයක්, ස්පර්ශයක්, සිතුවිල්ලක් ආවහම ඒකෙ පෙළීමක් තියෙනවානෙ අපි කලින් වීඩියෝ එකේ සඳහන් කලා, දුක කියන එකේ කාරණා හතරකින් අපිට වැටහෙනවා, ඒකෙ පීලන අර්ථයක් තියෙනවා, ඒ කියන්නෙ පෙළීමක් තියෙනවා. ඒක පෙළීමක් සහිතව ආවට අපේ මනස ඒකෙන් පෙළෙන්නෙ නැහැ. ඇයි අපිට ඒක දිහා විවෘත මනසකින් බලන් ඉන්න පුලුවන් නිසා. එතකොට තමයි යෝගාවචරයාට මේ මට්ටමට හිත ආවට පස්සෙ අර ශබ්ද නිසා එයාගේ හිතට ශබ්ද වේදනා, උදාහරණයකට ගත්තෙ අපි ශබ්දයනෙ, ඒ ශබ්ද නිසා එයාට කාම විතර්ක විහිංසා විතර්ක ව්‍යාපාද විතර්ක එන්නෙ නැහැ. ඇයි එයාගේ මනසට පෙලීමක් නැතිව බලන් ඉන්න පුලුවන්. ඉතින් මේ මට්ටමට යෝගාවචරයාගේ හිත ආවහම එයාට ශබ්ද තියෙද්දිත් හුස්ම බලන්න පුලුවන්. වේදනා තියෙද්දිත් හුස්ම බලන්න පුලුවන්. සිතුවිලි තියෙද්දිත් හුස්ම බලන්න පුලුවන්. මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයා ගොඩාක් වෙලාවට කමටහන වාර්තා කරන්නෙ මට හුස්ම පේනවා, මට පිම්බීම හැකිලීම පේනවා, හැබැයි background එකෙන් ශබ්ද වේදනා සිතුවිලි ඇවිල්ලා යනවා වගේ පේනවා, ඒවා මගේ හිතට කිසිම කරදරයක් නැහැ. හැබැයි මට හුස්ම බලන්න පුලුවන් කියලා කියනවා. ඒ කියන්නෙ අරවා තියෙනවා එයාගේ මනසට ඒක තවදුරටත් පෙළීමක් බවට එන්නෙ නැහැ. ශබ්ද වේදනා සිතුවිලි කියන මේ හැම අවස්ථාවකදිම එයා හිත් කරදර ගන්නෙ

නැහැ. එයාට පුලුවන් මූලික අරමුණත් එක්ක ඉස්සරහට යන්න. මේකට තමයි අපි කියන්නෙ විපස්සනා සම්මා දිට්ඨිය කියලා.

මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයාගේ මනසේ අහවල් දේ වේවා, අහවල් දේ නොවේවා කියලා කිසිම ප්‍රාර්ථනාවක් නැහැ. නිකං බලන්න අපි මේ යෝග කර්මයට අඩිය තියපු ගමන් අපි හිතනවා මේක නැත්නම් හොඳයි, මේක නැත්නම් හොඳයි, මේක නැත්නම් මට භාවනාව හොඳට කරගන්න පුලුවන්, අරහෙම තිබුනානම් මට භාවනාව හොඳට කරගන්න පුලුවන්, මෙහෙම වුනානම් හොඳයි කියලා වේවා නොවේවා කියන හැඟීම් ටිකක් අපේ මනසේ තියෙනවා. හැබැයි මේ මට්ටමට ආපු යෝගාවචරයාට අහවල් දේ නොවේවා කියලා එයා හිතන්නෙත් නෑ, අහවල් දේ වේවා කියලා හිතන්නෙත් නැහැ, මොකද එයාට එන හැමදෙයක් එක්කම මේ යථාර්තය පේනවා, ශබ්දයක් ආවා නම් ඒකත් එයාට දැනෙනවා. ඒකත් එයාට පේනවා, ඒකත් අඳුරගන්න පුලුවන්. ඒ ශබ්දය නිසා හිතට පීඩාවක් ආවා නම් ඒකත් පේනවා ඒකත් හඳුනගන්න පුලුවන්. කිසිම ලෙසකින්වත් අනේ මේ ශබ්ද නොතිබුනා නම් අනේ මේ වැස්ස නොතිබුනා නම්, මේ මැස්සො නොතිබුනා නම් මිනිස්සු කරදර නොකළා නම් එහෙම හැඟීම් නැහැ. අනේ මට හොඳ දේවල් ලැබුනා නම්, මෙහෙම වුනා නම් එහෙම කියලා ප්‍රාර්ථනාවල් නැහැ එයාගේ මනසේ.

ඒකයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ හේතුව නිසා තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා දිට්ඨියට පස්සෙ සම්මා සංකප්පය දාලා තියෙන්නෙ මෙන්න මේ නිසයි කියලා උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඇයි ඒ, සම්මා දිට්ඨිය ආවහම දෘෂ්ටිය නිවැරදි වුනහම මේ දේවල් දිහා, තමන්ගේ ජීවිතයට එන දේවල් දිහා අර කාම විතර්ක, විහිංසා විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක නැතිව එයාට දේවල් දිහා බලන්න පුලුවන්. මොකද මේ ධම්මානුපස්සනා කොටස කියන්නෙ ලෝකයේ ධර්මතා ටිකක් තියෙනවා. හැබැයි අපි ඒවා ධර්මතා වශයෙන් නෙවෙයි පුහුදුන් මනුස්සයා දකින්නෙ. ඒවා ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් නිත්‍ය සංඥාවෙන් වට කරලා තමයි අපි ඒවා දකින්නෙ. අපි මේ සතිය හරහා යන්නෙ ධර්මතා ධර්මතා වශයෙන් තේරුම් ගන්න. එතකොට තමයි අපි ඒවා නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම වශයෙන් ගන්නෙ නැත්තෙ. එතකොට මේ මට්ටමට ආපු යෝගාවචරයා මේ දේවල් දිහා මේක ධර්මතාවයක් කියන මානසිකත්වයෙන් තමයි බලන්නෙ. ශබ්දය කියන්නෙ ධර්මතාවයක්, දුක කියන්නෙ ධර්මතාවයක්, සිතුවිල්ලක් කියන්නෙ ධර්මතාවයක්, වේදනාවක් කියන්නෙ ධර්මතාවයක් ඒ නිසා දුකක් වෙහෙසක් දැනෙනවා නම් ඒකත් ධර්මතාවයක් කියන අදහසින් තමයි එයාගේ මනස දේවල් දිහා බලන්නෙ. එතකොට එයා තවදුරටත් මේ ධර්මතා නිසා පැටලෙන්නේ නැහැ. ඒවා වැරදියට ගන්නෙ නැහැ. ඒවා නිසා තවදුරටත් කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක පහළ වෙන්නෙ නැති මට්ටමකට එයාගේ මනස හැදෙනවා.

ඒ නිසා ඕනෑම සිද්ධියකදි මේ සිද්ධියක් ආවට පස්සෙ යෝගාවචරයාට අත්දකින්න මනස හසුරුවන්න පුලුවන් විකල්ප මාර්ග තුනක් තියෙනවා, ඒ තමයි කාමසුකල්ලිකානු අන්තය සහ අත්තකිලමතානු අන්තය සහ මැද්ද. එතකොට මේ කොටස් තුනම යෝගාවචරයාට පේනකල් යෝගාවචරයා කරන්න ඕනෙ නැවත නැවත තමන්ගේ අරමුණත් එක්ක ඉස්සරහට යන්න ඕනෙ. ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණ නැවත නැවත අපි කියන්නෙ නැවත නැවත අරමුණ දකින්න ඕනෙ. නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ, නැවත නැවත භාවනා කරන්න භාවිත බහුලීකෘත කරන්න කියෙන්නෙ ඒ නිසයි. මේ අත්තකිලමතානු අන්තයයි, කාමසුකල්ලිකානු අන්තයයි මැදයි කියන මේ කොටස් තුන හරියට පේනකල් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ මේ මූලික අරමුණ කියලා භාවනා අරමුණ ඉස්සරහින් තියාගෙන මේක දිගින් දිගටම පුරුදු වෙන එකටයි. ඒ වැටහීම ආවට පස්සෙ

තවදුරටත් යෝගාවචරයාට ශබ්ද ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි, වේදනා ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි, සිතුවිලි ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි, තවදුරටත් කෙලෙස් කියන ඒවා ලෝකෙ තියෙන දේවල් රාග ද්වේෂ මෝහ ආදී දේවල් එයාට තවදුරටත් ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි.

ඉතින් මේ විදියට මේ විපස්සනා සම්මා දිට්ඨියට යෝගාවචරයාගේ මනස ආවට පස්සෙ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා ඒක එයාට දැනෙනවා භාවනාව කියන්නෙ පර්යංකය විතරක්ම නෙවෙයි කියලා. භාවනාව කියන්නෙ මේ හුස්ම විතරක්ම නෙවෙයි කියලා. භාවනාව කියන්නෙ පිම්බීම හැකිළීම විතරක්ම නෙවෙයි කියලා. භාවනාව කියන්නෙ සක්මන විතරක්ම නෙවෙයි කියලා එයාට තේරෙනවා. එයා අවදියෙන් ඉන්න සෑම තැනකදිම එයාගේ මනස ඇතුලාන්තයට හැරිලයි තියෙන්නෙ. ඇතුලාන්තයට කිඳාබහින ගතියක් තියෙනවා හැමවෙලේම හැම මොහොතක්ම එයාට භාවනාවක්. ඔන්න ඔය මට්ටමේදී තමයි යෝගාවචරයාට භාවනාවයි ජීවිතයයි කියන්නෙ දෙකක් නෙවෙයි මේ දෙකම වෙන් කරන්න බැරි එකක් කියන තැනට මනස එනවා. භාවනාව කියන්නෙ ජීවිතේ මේ බත් කනවා වගේ කෑල්ලක් නෙවෙයි. හැම මොහොතකම අපි මේ අවදි මනස තියාගෙන ඉන්නවා නම් ඒක භාවනාවක් වෙනවා. ඔබ මේ වෙලාවේ ඉන්නෙ බස්හෝල්ට් එකක වෙන්න පුලුවන්. ඔබ දැන් ඉන්නෙ ඔබ වැඩ කරන තැනක වෙන්න පුලුවන්. ඔබ මේ වෙලාවේ ඉන්නෙ පාටියක වෙන්න පුලුවන්. ඔබ මේ වෙලාවේ ඉන්නෙ මළගෙදරක වෙන්න පුලුවන්, ඔබ මේ වෙලාවේ ඉන්නෙ වෙන මොකක්හරි තැනක වෙන්න පුලුවන්. එතන තමයි ඔබේ භාවනා මධ්‍යස්ථානය. ඒක ඔබේ භාවනාව.

අපේ මිනිස්සු අහනවා මෙච්චර කාර්ය බහුල ජීවිතේ භාවනා කරන්නෙ කොහොමද. එක්කෙනෙක් මට මතකයි comment එකක් දාලා තිබුනා නිකං කන්න දෙනවා නම් අපිටත් සතිය ලැබෙනවා කියලා. එහෙම මානසිකත්ව තියෙන අයට මේක තේරෙන්නෙ නැහැ. මොකද ඒ තමයි ඒගොල්ලන්ගේ conscious level එක. ඒ ගොල්ලන්ගේ මනස තියෙන මට්ටම, ඒගොල්ලන්ට පේන්නෙ එච්චරයි. ඉතින් මිනිස්සු හිතන් ඉන්නවා මේ හිත හදනවා කියන එකට වෙනම වෙලාවක් ඕනෙ කියලා, නැහැ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය විශ්ව දහමක්. මේක මේ කොටසකට විතරක් කරන්න පුලුවන් පටු ධර්මයක් නෙවෙයි. සමස්ත විශ්වයටම අදාළ ධර්මතාවයක්. ඉතින් අපිට මේක ඕනම තැනකදි උරගා බලන්න පුලුවන්, අත්හදා බලන්න පුලුවන්. එතකොට යෝගාවචරයා මේ මට්ටමේදී ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා, කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක වශයෙන් ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නෙ නැතිව එන දේත් එක්ක එයාට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් මානසික තත්වයක් ගොඩනැගෙනවා.

ඉතින් යෝගාවචරයාට මේ මට්ටමේදී තේරෙනවා යම්කිසි දේකට එයා ප්‍රතිචාර දැක්වුවොත් එයා ප්‍රතික්‍රියා දැක්වුවොත්, චේතනා පහළ කලොත් ඔක්කොම කර්ම බවට පත්වෙනවා කියන්න එයා දන්නවා. ස්වභාවිකව හටගන්න කිසිවක් එහෙම වෙන්නෙ නැහැ. අපි ස්වභාවිකව හටගත්තු දේට චේතනාත්මකව ප්‍රතික්‍රියා දැක්වුවොත් එකෙදි කර්ම රැස් වෙනවා. කර්ම බවට පත්වෙනවා. කර්ම රැස් නොකර ඉන්නෙ ඔන්න ඔහොමයි. ඉතින් මේකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන නමක් දීලා තියෙනවා, නිතරම උන්වහන්සේ මේක දේශනා කරනවා. ඒ තමයි මේ තමයි අපණ්ණක ප්‍රතිපදාව කියන්නෙ. අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව කියන්නෙ කියලා. කිසිවකට ප්‍රතිචාර දක්වන් නෑ, ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නෙ නැහැ. මොකක් ආවත් බලන් ඉන්නවා, මොකද ඒක යනවා කියන්න දන්න නිසා. ඒක යනවා කියන්න දන්නවා අර මොන විදියේ අරමුණක් ආවත් ඒකට සියයට සීයක් සාදර වෙලා අවදියෙන් ඉන්නවා. ඒකට හැප්පෙන්න යන්නෙ නැහැ, මේ මට්ටමේදිත් යෝගාවචරයාගේ ආකල්ප වල විශාල වෙනසක් වෙන්න පටන් ගන්නවා.

සමහර අය හිතන් ඉන්නවා මෙහෙම බලන් ඉන්න එක, මේක නිකං ඉන්න එකක්, ඔහේ නෝංජල් කමක්, කැක්කුමක් නැතිකමක්, කොන්ද පණ නැතිකමක් කියලා තමයි ගොඩක් අය හිතන් ඉන්නෙ, මේ එන දේවල් දිහා බලන් ඉන්න එක. ඇත්තටම ඔහොම කියන අයටත් වැඩිය කැක්කුමක්, පෞරුෂයක් තියෙන නිසා තමයි මේක දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒ කෑගහන අයට ඇත්තටම එච්චර කැක්කුමකුත් නැහැ, එච්චර පෞරුෂයකුත් නැහැ මේක දිහා බලන් ඉන්න. බලන් ඉන්න තමයි පෞරුෂය තියෙන්න ඕනෙ. කෑගහන්න නෙවෙයි පෞරුෂය තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට සංසාර දුක කියන එක හදාගන්න බැරි නිසා තමයි යෝගාවචරයාට ඒ කැක්කුම දැනෙන නිසා තමයි ඒක දිහා බලන් ඉන්නෙ. එන ඕනම දෙයක් දිහා එයා බලන් ඉන්නවා, මොකද එයා දන්නවා මේක ආවා වගේම යනවා කියන්න. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු හිතාගෙන ඉන්නෙ මේ මොහොතේ දුක වේදනාව කියන එක ආවාට ඒක අපි අයින් කලොත් ඊළඟ මොහොත හරිම හොඳයි කියලා තමයි අපි හිතන් ඉන්නෙ. එහෙම එකක් නැහැ මේ මොහොත වගේම මොහොතක් තමයි ඊළඟ මොහොතත්.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකට ලස්සන උපමාවක් දෙනවා, ගිනිඅඟුරක් අතට අරගෙන දකුණු අතට අරගෙන අත පිච්චෙන නිසා වම් අතට මාරු කරනවා. ඒක පිච්චෙනකොට අනිත් අතට මාරු කරනවා. ඒ වගේ අත්දෙකට මාරුවෙන් මාරුවට ගිනි අඟුර මාරු කර කර ඉන්නවා වගේ වැඩක් තමයි මිනිස්සු කරන්නෙ. ඇත්තටම නම් දකුණු අතේ තියෙන ගිනි අඟුර වම් අතට මාරු කරපු ගමන්ම නම් පොඩි සහනයක් තියෙනවා මොකද තාම අරක පිච්චෙන්න පටන් අරන් නෑනෙ. ඔන්න ඕකට රැවටිලා තමයි අපි මේ දේවල් අරකෙන් මේකට, අරකෙන් මේකට මාරු කර කර ඉන්නෙ. අර පුංචි මාරු කරපු ක්ෂණයෙන්ම පොඩි සහනයක් තියෙනවානෙ, ඒකට තමයි අපි මේ රැවටිලා ඉන්නෙ. හැබැයි පිච්චෙනවා. දුක තියෙන කල් මාරුකලාට වැඩක් වෙන්නෙ නැහැ. හැම ඉරියව්වකම, හැම චිත්තක්ෂණයකම මෙහෙමඉ එකක් තියෙනවා. ඉතින් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ ඒක දැනගෙන, ඒක දැකගෙන ඇති හැටියෙන් බාරගන්න පුලුවන් මානසිකත්වයක් හදාගන්න එක විතරයි. එතකොට ප්‍රශ්නෙ ඉවරයි.

ඉතින් ගොඩාක් අය මේ පර්යංක භාවනාවෙදි වුනත් භාවනා කරද්දි වුනත් ගොඩාක් අය අපිට ඉරියව්ව මාරු කරන්නැතිව ඉන්න බැරි ඔන්න ඔය නිසයි. අපි ඉඳගෙන හිටියොත්, කකුල් නමලා ඉඳගෙන හිටියොත් රිදෙනවා කියලා දිගහරිනවා. අපි හිතනවා දිග හැරපු ගමන්ම එනවානෙ සහනයක්. අපි එන්න ඒකට තමයි අහුවෙන්නෙ. හැබැයි කකුල් දිගහැරපු ඉරියව්වෙත් අපිට සදහටම ඉන්න බැහැ. මට මතකයි මගෙන් එක professor කෙනෙක් campus එකක උගන්වන professor කෙනෙක් මගෙන් අහනවා මෙහෙණින් වහන්ස, මේ පර්යංකයේ ඉද්දි කකුල් රිදෙනකොට දිගහැරලා භාවනා කලාම මොකක්ද තියෙන ප්‍රශ්නෙ අහනවා. ඇයි ඉතින් අපි බොරුවට දුක් විඳින්නෙ කියලා අහනවා. ඉතින් professor වුනාට ඒගොල්ලන්ට තියෙන්නෙ දැනුමක් විතරයි. මේකෙ තියෙන ගැඹුර තේරෙන් නැහැ. ඉතින් අපි ඔය අර එන තාවකාලික සුවයට අපි හැමදාම මුළු ජීවිත කාලෙම අපි ඕක තමයි කරන්නෙ. අපේ මිනිස්සු අරමුණෙන් අරමුණට හිත පන්න පන්න ඉන්නෙ. තනිවෙන්න බැරි, විවේකීව ඉන්න බැරි ඒකයි. ඒගොල්ලන්ට පිච්චෙනවා. පිච්චෙනකොට එකකින් එකකට, එකකින් එකකට පන්නනවා හිත. ඉතින් ඔයගොල්ලො social media ගියහම කරන්නෙත් ඕකම තමයි. එකකින් අනිකට පන්න පන්න යන්නෙ දැනට බලන එකේ දුකක් එනවා ටිකක් වෙලා ගියාම අනිකට පනිනවා. ඒකෙන් තව එකකට පනිනවා, ඒකෙන් තව එකකට පනිනවා. ඉතින් මැරෙනකල්ම ඔච්චරයි කරන්න තියෙන්නෙ. මේකෙ ඇත්ත මොකක්ද කියන එක ඒගොල්ලො හොයන්නෙ නැහැ, උත්සාහ

කරන්නෙ නැහැ, බලන්න මේකට ස්ථිර මේකට විසඳුමක් තියෙනවානෙ කියන එක මේ ගොල්ලන්ට තේරෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් යෝගාවචරයාට මේ මට්ටමට ආවට පස්සෙ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ භාවනා කරන්න දෙයක් නැහැ, එයාට තේරෙනවා භාවනා කරන්න දෙයක් නැහැ, කෙරෙන දෙයක් තියෙන්නෙ. ඒක දිහා බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. භාවනා කරන්න දෙයක් නැහැ. හැබැයි අපි මේකට බහින්නෙ යමක් කරන්න. භාවනා කරන්න. මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට යෝගාවචරයා ආවහම දන්නවා අපිට අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ, කෙරෙන දෙයක් තියෙනවා, ඒක දිහා අවදි මනසින් බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. ඒ තාක් කල් අපි බේරිලා. අපි ආරක්ෂිතයි. ඉතින් මේ මට්ටමට ආවහම යෝගාවචරයාට තේරෙනවා, කතා කළ යුතු දේ, කතා කළ යුතු තැන, කතා කළ යුතු මට්ටම, නිහඬ විය යුතු වෙලාව, මේ විෂය මට කතා කරන්න සුදුසු එකක්ද නැති එකක්ද, මේ වැඩේ මම මෙතනදි කරන්න ඕනෙද නැද්ද මෙන්න මේ වැටහීම් ටික යෝගාවචරයාට එනවා මේ මට්ටමේදී. ඉතින් විපස්සනා යෝගාවචරයෙකුට මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා දිට්ඨි සම්මා සංකප්ප කියන දෙකෙන් තමන්ගේ නිවන් මගට කරගන්න සෑහෙන වැඩ ටිකක් තියෙනවා මේ මට්ටමේදි මේ කොටස් දෙකත් එක්ක.

ඉතින් මේ සම්මා සංකප්ප වෙනුවට අපිට සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ මිත්‍යා සංකල්පය ඉස්සරහින් තියාගෙන වැඩ කරන්න. නමුත් අපි මේ සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් මූලික අරමුණක් ඉස්සරහින් තියාගෙන අපි මේ ඒක දිහා බලාගෙන ඒකත් ඉස්සරහින් තියාගෙන මේ යන්නෙ ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් මොකක්ද කියන එක දකින්න. අඩුම ගානෙ නිකමට බලන්න ඔයගොල්ලො ගිහිල්ලා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මුල ඉඳලා අගට අරගෙන බලන්න සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කොහේහරි කියලා තියෙනවාද කියලා මේක අනිත්‍ය විදියට හිතන්න මේක දුක් විදියට හිතන්න, මේක අනාත්ම විදියට හිතන්න, අනිත්‍යයි, අනිත්‍යයි, දුකයි, දුකයි, අනාත්මයි, අනාත්මයි කියලා හිතන්න කියලා කොහේහරි තියෙනවාද කියලා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කිසිම තැනක ඔය වචන තුනවත් නැහැ. එහෙම කියන්නෙ නැහැ. ඇයි ඒ, මේ එහෙම දෙයක් නෙවෙයි මේකෙ තියෙන්නෙ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට ආරාධනා කරන්නෙ එහෙම හිතන්න නෙවෙයි, යථාර්තය දකින්න, අරමුණ අරමුණ විදියට බලන්න කියලයි කියන්නෙ. ඒ ඇත්ත දැක්කම අපිට අනිත්‍යය වශයෙන් දෙයක් වැටහෙනවා. දුක් වශයෙන් දෙයක් වැටහෙනවා. අනාත්ම වශයෙන් දෙයක් වැටහෙනවා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකට හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා මුහුදේ රැල්ල මාරු කර කර ගියාට තෙත් වෙන එක වෙනස් වෙන් නැහැනෙ. හැම රැල්ලකම තෙතක් තියෙනවා. ඒ වගේ තමයි අපි මොකක් මාරු කලත් දුක වෙනස් වෙන්නෙ නැහැ. ඒක තියෙනවා.

ඉතින් අපිට ඇති තරම් ඕන තරම් දවසක් පුරා අරමුණු එනවා. සෑම අරමුණකම මේක තියෙනවා. ඉතින් අපි මේ දුක දුකක් හැටියට දකින්න යන්නෙ, අපිට අවශ්‍යතාවය තියෙනවා නම් ඉස්සරහින් තියාගෙන එන හැම අරමුණකම මේ සත්‍යය දකින්න පුලුවන් අපිට සිහිය තියාගෙන වැඩ කටයුතු කරනවා නම්. ඉතින් දැන් ඔබට තේරෙනවා ඇති මේ සියලුම ක්‍රියාවන් ටික, මේ සියලුම සිද්ධීන් ටික වෙන්නෙ වර්තමාන මොහොතෙ කියන එක. අපිට මේක දකින්න පුලුවන් මේ මොහොතේ කියන එක. මොකද මේ සියලු සත්‍යය තියෙන්නෙ වර්තමාන මොහොතේ. නමුත් අපි මේ වර්තමාන මොහොතට වෛර කරන නිසා තමයි අපිට ඒක පේන්නෙ නැත්තෙ. අපි සංසාරයක් පුරා වැඩියෙන්ම වෛර කරලා තියෙන්නෙ මේ මොහොතට. ඒ නිසයි අපි අතීතයට අනාගතයට පනින්නෙ මෙච්චර. මෙච්චරම ආස. ඉතින් මේ මොහොතේ මේක දකින්න අපි උත්සාහ කලොත් අපිට

දැනෙනවා මේ මොහොතට අවදි වෙලා මේක දකින්න උත්සාහ කලොත් කෙලෙස් කැපෙන්නෙ ඒ මොහොතේ කියලා. ඉතින් ඒකට තමයි පොතේ වචනයක් තියෙනවා තදංග නිබ්බුති කියලා. තදංග වශයෙන් අපිට නිවන ස්පර්ශ කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ ඔන්න ඔතනදි තමයි ඔය විදියට.

ඉතින් මෙච්චරම සරල දේ අපි හිතනවා මේක වෙන්න පුලුවන් දෙයක්ද, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය හරි ගම්භීරයිනෙ. මේක මෙච්චර ඉක්මණට හම්බවෙයිද මේක මෙච්චර සරලයිද කියලා මොකද අපේ මනස programme කරලා තියෙන්නෙ සංකීර්ණ දේවල් හොයන්න. ඉතින් කෙනෙක්ගේ ඉස්සරහට මේක ආවත් විශ්වාස කරන්නෑ හිතනවා නෑ මේක වැරදිලා, මේක හරි සංකීර්ණයි මෙච්චර ලේසියට හම්බෙයිද කියලා. ඉතින් මේක වෙන්නෙ වර්තමාන මොහොතට සාදර වීමක් හරහා. වර්තමාන මොහොත සියයට සීයක් බාරගැනීම හරහා. වර්තමාන මොහොතට සියයට සීයක් අවදිවීම හරහා. මේක තණ්හාවෙන් සාදර වීමක් නෙවෙයි. සිහියෙන් අවදි මනසින් සාදර වීමක්. ඒකෙන් තමයි අපිට ඇත්ත කියන එක දැකගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් අපි සක්මන පර්යංක වශයෙන් මූලික කමටහනක් ඉස්සරහින් තියාගෙන අපි සතිමත්ව ඉන්න තාක් කල් මේ මිත්‍යා සංකල්ප විතරක් නෙවෙයි අනුසය කෙලෙස්වත් හටගන්න ඉඩක් එන්නෑ ගොඩක් වෙලාවට. ඉතින් වීතික්කම කෙලෙසුත් නැහැ, පරිඋට්ඨාන කෙලෙසුත් නැහැ, මිච්ඡා සංකල්පත් නැහැ.

සතිමත් එක චිත්තක්ෂණයකදි, ඔබ හරියට එක චිත්තක්ෂණයකට සතිය තියනවා නම් ඔය වීතික්කම කෙලෙස් පරිඋට්ඨාන කෙලෙස්, අනුසය කෙලෙස් පවා මනසින් අයින් වෙනවා. මිත්‍යා සංකප්ප, කාම ව්‍යාපාද විහිංසා විතර්ක මනසින් අයින් වෙනවා. සබ්බ පාපස්ස අකරණං කියන එක සිද්ධ වෙන්නෙ ඔන්න ඔහොමයි. ඔබ සතිමත් චිත්තක්ෂණයක් ගත කරද්දි ඔබ සියලුම පාපයන්ගෙන් අයින් වෙලා, ඕකම තමයි කුසලස්ස උපසම්පදා කියලා කියන්නෙ එහෙම නැතිව අමුතුවෙන් මේ පින් කර කර යන එකක් නෙවෙයි. නිකමට ගිහිල්ලා බලන්නකො ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ එහෙම පින් කරන එකක් තියෙනවාද කියලා. එහෙම නැහැ. අපි වර්තමාන මොහොතට අවදි වීම හරහා සබ්බ පාපස්ස අකරණං කියනඉ එකත් සිද්ධ වෙලත් ඉවරයි, කුසලස්ස උපසම්පදා කියන එකත් සිද්ධ වෙලා ඉවරයි. සචිත්ත පරියොදපනං කියන එක සිද්ධ වෙලත් ඉවරයි. කාරණා තුනම මේ එකම සතිමත් චිත්ත ක්ෂණයක සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් ඔබ හොඳින් මතක තියාගන්න ඔබට මේකෙදි තේරෙනවද මේ සබ්බ පාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පදා සචිත්ත පරියොදපනං කියන එක මොකුත් නොකර ඉන්න එකෙන් තමයි සිද්ධ වෙන්නෙ. මොකුත් නොකර ඉන්නවා කියන්නෙ මේ අවදි මනසින් ඉන්න මොහොතක ඒ කාරණා තුනම සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් යමක් කරනවා නම් නිකං තේරුම් ගන්න, නිකං චේතනාත්මකව යමක් කරනවා නම් ඉතින් ඒක අකුසලයක් තමයි. සංස්කාරයක් තමයි රැස්වෙන්නෙ. යමක් සංස්කාර නම් ඒක සියලු සංස්කාරයෝ දුක් නම් ඒක අකුසලයක් වෙන්න එපැයි. මොකද පින් පව් දෙකම සංස්කාර. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේක දන්න නිසා තමයි අඩුවෙන්ම සංස්කාර රැස්වෙන පාරක් අපිට කියාදීලා තියෙන්නෙ ඒ තමයි මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන්නෙ සංස්කාර රැස් වෙන එකක්. හැබැයි ලෝකෙ අඩුවෙන්ම සංස්කාර රැස් වෙන තැනක්. ඉතින් අපිට මේක අපි මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයත් එක්ක සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන, මූලික අරමුණක් ඉස්සරහින් තියාගෙන යද්දි අපි නිතරම කරන්නෙ අරමුණ මෙනෙහි කරමින්, මෙනෙහි කරමින් නැවත නැවත අරමුණට

හිත අරගෙන සිහියෙන් ඉස්සරහට යන එක, එතකොට මේ මිච්ඡා සංකප්ප එන්නෙ නැහැ. කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද, විහිංසා විතර්ක එන්නෙ නැහැ.

ඉතින් මේක පර්යංකයේත් පුරුදු කරනවා, සක්මනේදිත් පුරුදු කරනවා, එදිනෙදා වැඩ වලදිත් පුරුදු කරනකොට එතකොට ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා අපේ මනස මිච්ඡා සංකප්ප වලට අහුවෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් යම්තැනක කාම විතර්කය, ව්‍යාපාද විතර්කය, විහිංසා විතර්කය හටගන්නෙ නැහැ කියන්නෙම එතන තියෙන්නෙ නෙක්ඛම්ම සංකප්පය, අව්‍යාපාද සංකප්පය, අවිහිංසා සංකප්පය. එකම සතිමත් චිත්තක්ෂණයක මේ සියල්ල සිද්ධ වෙනවා අපි දන්නෙ නැති වුනාට. ඉතින් මං හිතනවා දවසකට එක හුස්මක් හරි අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ දවසකට එක හුස්මක් හරි සිහියෙන් දකින්න. එක මොහොතක් හරි සිහියෙන් ඉන්න. එතකොට ඔබ හිතන්න මේ එක තත්පරයක සිහිය තිබ්බහම මෙහෙම වෙනවා නම් විනාඩියකට පැයකට විනාඩි පහක් අපි මෙහෙම තිබ්බොත් කොහොමද තියෙයිද කියලා. එතකොට ඔබ දැනගන්න මේ විදියට තමයි අපි මේ සම්මා දිට්ඨිය හරහා සම්මා සංකප්ප එක්ක ඉස්සරහට ගණුදෙනු කරගෙන යන්නෙ.

ඉතින් අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදී ඊළඟ මාර්ග අංගය සම්බන්ධයෙන් කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

31) වචී සංස්කාරය හිතේ දියුණුවට ඇති ලොකුම බාධකයයි | right words & mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට අයිති දේශනාවක්. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්බන්ධයෙන්. අපි කලින් සම්මා දිට්ඨි සම්මා සංකප්ප කියන කොටස් දෙක සම්බන්ධයෙන් කතා කලා කොහොමද මේ සතිය කියන එක ඉස්සරහින් තියාගෙන සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය කියන එක පුරුදු කරද්දි කොහොමද මේ මාර්ග අංග එක්ක මනස වැඩ කරන්නෙ කියන එක තමයි මේ කතා කරගෙන යන්නෙ. එතකොට අද කතා කරන්නෙ සම්මා වාචා කියන කොටස. ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් පොතේ දැනුම විදියට දන්නෙ සම්මා වාචා කියන්නෙ වචනයෙන් වෙන වැරදි වලින් වළකිනවා කියන එක. ඉතින් ඔබ ඔබේ හිත දිහා බලපුවාම ඔබට තේරිලා ඇතිනෙ ඒක කොච්චර අමාරු වැඩක්ද කියලා. බොරු කියන එක, කේලම් කියන එක, පරුෂ වචන කියන එක, හිස් වචන කියන එකෙන් ගැලවෙන එක. හේතුව තමයි අපි අර ඇතුලතින් එන්න තියෙන source එක, ඇතුලතින් එන්න තියෙන උල්පත ගැන හිතන්නෙ නැතිව මේ මතුපිටින් වෙනස් කරන්න යන නිසා තමයි මේක අපිට අමාරු. අපි මේකෙ සිද්ධවෙන සිද්ධාන්තය දන්නෙ නැහැ අපි මතුපිටින් විතරක් මේක කරන්න යන නිසා.

ඉතින් අපි ඒක බලමු කොහොමද මේ සතියත් එක්ක පුහුණු කරගෙන යද්දි සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් භාවනා පුහුණුවේ යෙදෙන කෙනෙකුට මේක වැඩ කරන්නෙ කියලා. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් බැලුවොත් අපි වැරදි කරන දොරවල් තුනක් තියෙනවානෙ, සිතයි කයයි වචනයයි කියලා. ඉතින් මේ දොරවල් තුනෙන් වැරදි කරන්න ගොඩාක්ම මුල් වෙන්නෙ ගොඩාක් වෙලාවට මේ වැරදි වචනය. ඒක හේතුවෙනවා අර කයින් වන වැරදි වලටත්, සමහරවෙලාවට හිතින් වන වැරදි වලටත් රුකුලක් වෙනවා මේ වචනය කියන එක. මේක ඒ තරමටම බරපතල කාරණයක්. ඒ නිසා තමයි මේ නිවන් මඟ යද්දි අපි

සංස්කාර කියලා දෙයක් අහලා තියෙනවා ධර්මයේ. මේ සංස්කාර සංසිඳවමින් යන ගමනේදී සංස්කාර සංසිඳෙනකොට, දැන් අපි අහලා තියෙනවා කාය සංස්කාර වචී සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාර කියලා. අපි ඔයගොල්ලන්ගෙන් ඇහුවොත්, කෙනෙක්ගෙන් ඇහුවොත් මේ නිවන් මග පුහුණු කරගෙන යද්දි, භාවනා කරගෙන යද්දි මේ සංස්කාර වලින් ඉස්සෙල්ලාම සංසිඳෙන්නෙ මොකක්ද, දෙවෙනියට සංසිඳෙන්නෙ මොකක්ද, තුන්වෙනියට සංසිඳෙන්නෙ මොකක්ද කියලා ඇහුවොත් අපි ගොඩක් වෙලාවට කියන්නෙ කාය සංස්කාරය තමයි මුලින්, දෙවෙනියට වචී සංස්කාරය, තුන්වෙනියට චිත්ත සංස්කාර කියලා. නමුත් ඇත්තටම මේක එහෙම නෙවෙයි වෙන්නෙ. ප්‍රායෝගික පුහුණුව කරගෙන යද්දි ඉස්සෙල්ලම සංසිඳෙන්නෙ වචී සංස්කාර. ඊටපස්සෙ තමයි කාය සංස්කාර, ඊටපස්සෙ තමයි චිත්ත සංස්කාර. එතකොට ඔබට තේරෙන්න ඕනෙ කොයිතරම් මේ සංසාර උගුලට අහුවෙන්න වචනය කියන එක වචී සංස්කාරය කියන එක බලපානවද කියන එක. ඒක හරි සියුම් විදියට වැඩ කරන්නෙ.

අපි බලමු ඒක හෙමින් වැඩ කරන්නෙ කොහොමද කියලා කතා කරලා. ඉතින් අපි පොඩ්ඩක් ඕලාරික තැන ඉඳලා කතා කරන්න පටන් ගත්තොත්, ගොරෝසු තැන ඉඳලා මේ වචනයේ නිවැරදි බව හදාගන්න යන ගමනේදී ඕනවට වැඩිය කයිවාරු ගහන එක නවත්වන්නත් ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ ඕනවට වැඩිය කයිවාරු ගහන එක නවත්වනවා කියන්නෙ ප්‍රමාණයට කතා කිරීම අපිට දැනෙන්න ඕනෙ. සම්මා වාචාව කියන එකට ආවහම පමණට කතා කිරීම හැදෙන්න ඕන සහ කයිවාරු ගහන අයගෙන් වෙන් වෙලා ඉන්න පුලුවන් මානසිකත්වය හැදෙන්න ඕනෙ. නමුත් අපි සමාන්‍යයෙන් මේ දෙකම කරන් නැහැනෙ. අපි කයිවාරු ගහන අයට තමයි කැමැති. අපි සමගි සංගම් වලට බැඳෙන්න තමයි කැමැති එහෙම තැන්වලට යන්න තමයි කැමැති. ඒ වගේම අපි වැඩිපුර කතා කරන්න තමයි කැමැති. මේක සිද්ධ වෙන විදියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක දැනගන්න නම් මේ වචනය කියන එක බිඳිලා එන මානසික තත්ව දෙකක් තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ බණ පොතේ හැටියට කිව්වොත් චෛතසික ධර්ම දෙකක් තියෙනවා ඒ දෙකෙන් තමයි වචනය කියන එක බිඳෙන්නෙ. ඒ චෛතසික ධර්ම දෙක තමයි විතක්ක විචාර කියලා කියන්නෙ. විතර්කය සහ විචාරය කියන දෙකෙන් තමයි වචනය කටින් එළියට එන වචනයක් විදියට බිඳිලා එන්නෙ.

ඉතින් අපි හිතමුකො අපි කටවහගෙන ඉන්නෙ කියලා. අපි කටින් කතා කරන් නැහැ. කටින් කතා කලේ නැතිවුනාට අර විතක්ක විචාර දෙක නිසා හිත දොඩමළුයි නම් හිත කතා කරනවා නම් ඇත්තටම මේ අදාළ වැඩේ කෙරෙන්නෙ නැහැ, එහෙම කෙනෙකුට බණක්වත් ඇහුවට ඒක ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. නිකමට බලන්නකො ගොඩක් අය අපිට කියනවා බණක් ඇහුවට ගොඩක් දේවල් මතක හිටින් නැහැ. අමතක වෙනවා. හරියට කරුණු කාරණා ඔළුවට යන්නැහැ. හේතුව තමයි අපි බණ අහනකොට වචනයෙන්, අපේ කට නිහඬ වුනා අපේ හිත දොඩමළුවයි තියෙන්නෙ. හිත කතා කරනවා. හිත විතර්ක විචාර වලට අහුවෙලා. එතකොට බණ ටිකක් ඇහුවත් ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. ඒක තේරෙනවා ඇති ගොඩක් අය ඉන්නවා අපි මේ දාන වීඩියෝස් වුනත් දේශනාවක් දෙතුන් පාර අහනවා. එතකොට ඔබට දැනිලා තියෙනවාද පළවෙනි වතාව අහනවට වැඩිය දෙවෙනි වතාවේ පළවෙනි වතාවේ තිබුනදවත් කියලා හිතන්න බැරි කාරණා වැටහෙනවා. තුන්වෙනි වතාව අහනකොට ඊට වැඩිය වැටහෙනවා මේවා කලින් දේශනාවේ තිබ්බද කියලත් හිතෙනවා. ඒ තරමටම වැටහීම වැඩියි නැවත නැවත ඒක අහද්දි, එක්කො පොතක් කියවද්දි. ඒකෙන් මොකක්ද අපිට තේරුම් ගන්න තියෙන්නෙ. අර පළවෙනි වතාව අහනකොට විතර්ක විචාර මනසේ වැඩියි. එතකොට අහපු බණින් අර කණාවට වගේ

වචනයක් දෙකක් තමයි ඔළුවට යන්නෙ. එතකොට නමුත් බණේ වැදගත් කමක් තිබ්බා කියලා තේරුණොත් අපි ඒක නැවත අහන්න පෙළඹෙනවා. අහනකොට අපි දන්නවා මේ මගහැරිච්ච් ටිකක් තියෙන නිසා තමයි අපි දෙවෙනි වතාවට අහන්නෙ. එතකොට අපිට තව ටිකක් වැඩිපුර අවධානයෙන් අහන්නෙ. එතකොට විතක්ක විචාර අඩුවෙනවා ටිකක්. එතකොට වැඩිපුර ටිකක් වැටහෙන්න ගන්නවා.

ඒ නිසා මේ කට විතරක් වහගෙන ඉන්න එකක්, වචනය බිඳෙන එක නවත්වන එකෙන් විතරක් මේ අදාළ කෘත්‍යය වෙන්නෙ නැහැ. අර මනසේ ඇතුලේ තියෙන විතර්ක විචාර කියන චෛතසික ධර්ම දෙකට තමයි අපි උත්තර හොයන්න ඕනෙ. ඉතින් මේ වචනය කියන එක හරිම චපල දෙයක්. විතක්ක විචාර චෛතසික දෙක හරිම චපලයි, ඒ නිසා තමයි අපි සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ කතාවක් හැදිලා තියෙන්නෙ දිවට ඇටකටු නැති හන්දා නැවෙන නැවෙන පැත්තට කතා කරනවා කියලා. මේ වචනය කියන එක එච්චර චපල නිසා, ඉතින් මෙන්න මේ කියන වචනය නිසා තමයි, වචනය හරහා තමයි, වචනය විසින් තමයි ලෝකයේ හොඳ නරක අතට හැරෙන එක, ලෝකය හොඳ නරක පැත්තට පෙරලෙන එක තීරණය වෙන්නෙ ගොඩාක් වෙලාවට මේ වචනය හරහා. එ නිසා තමයි අපිට මේකෙන් ගැලවෙන්න ලේසි නැත්තෙ. මොකද මේ වචනය තමයි ගොඩාක් වෙලාවට ලෝකය කියන එක පාලනය කරන්නෙ. ඒ නිසයි අපිට මේ විතක්ක විචාර චෛතසික දෙකට උත්තර හොයාගන්න අමාරු වෙන්නෙ. ඒ නිසා හිතක් හදන්න යනකොට කතාව සහමුලින්ම නතර කළ යුතුයි කියලා කියන්නෙ මෙන්න මේ නිසයි.

භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට ගිහිල්ලා භාවනා කරපු අය දන්නවා ඇති හොඳට භාවනා මධ්‍යස්ථානවල කතාව තහනම්, mobile use කරන්න තහනම්, පොත්පත් අනංමනං බණ අහන්න තහනම්. ඇයි මෙහෙම කරලා තියෙන්නෙ කියලා ගොඩක් අයට තේරුම් ගන්න බැහැ. මොකද එයාලට මේ සුතමය ඥාණය නැහැ. ඒ නිසා ගොඩාක් වෙලාවට ඒ නීතිත් එක්ක හැප්පෙනවා. ගොඩාක් වෙලාවට මෙච්චරටම කතා නොකර ඉන්න ඕනෙද, මට මතකයි මම බුරුමෙ භාවනා කරන්න ගිය කාලෙ, එහෙ මොන විදියකටවත් එහෙ කතා කරන්න දෙන්නෙ නැහැ. ඉතාම දැඩි නීතියක්. මේ එකට හිතවත්ව ගිය අය එක්කවත් කතා කරන්න දෙන්නෙ නැහැ. හැමතැනම අපිව පරීක්ෂා කරන්න අය දාලා තියෙනවා කතා කරනවාද කියලා බලන්න. එතකොට ගොඩක් අයට මේක දරන්නෙ නැහැ, ඔරොත්තු දෙන්නෙ නැහැ මේ කතාව නවත්වන්න කියන එක. ඉතින් ගොඩක් අය හිතනවා භාවනා කරනවා කියලා ඔච්චර කතා නොකර ඉන්න ඕනෙද කියලා සමහරු ඒ විදියට හරි පටු විදියට මේ නීතිය ගන්නවා.

එතකොට අපි දැනගන්න ඕනෙ අපි centre එකකට යනවානම් ඒ centre එකක නීති පද්ධතියක් හදලා තියෙන්නෙ භාවනා කරපු ගුරුවරයෙක්. එතකොට ඒ ගුරුවරයෙක් නීතියක් හදන්නෙ මොකක් හරි දෙයක් දන්න හින්දානෙ. ඒ ගුරුවරයාගේ මට්ටමට අපි තාම ගිහිල්ලා නැහැ. එතකොට අන්න එතෙන්ට තමයි ශ්‍රද්ධාව කියන එක ඕන. අපි තාම ගිහිල්ලා නැති හන්දා තමයි අපිට තේරෙන් නැත්තෙ වචනය මෙච්චර බලපානවද, කතා කරන එක මෙච්චරම නවත්වන්න ඕනෙද කියලා. එතකොට තමයි ශ්‍රද්ධාව ඕනෙ අදහාගෙන යන්න. මට තේරෙනකල් ඇයි මේ වචනය මෙච්චර බලවත් වෙන්නෙ, හානිකර වෙන්නෙ, කතාව මෙච්චරම නවත්වන්න ඕනෙ ඇයි කියන එක තේරෙනකල් ඒ නීතිය රැකගෙන ඉස්සරහට යන්න අපිට ශ්‍රද්ධාව ඕනෙ. ඒක නැති කෙනාට භාවනාව වැඩෙන් නැහැ. ඒක නැතිකෙනාට හොඳට මතක තියාගන්න centre එකකට ගිහිල්ලා centre එකක් තියෙන නීති රීති පද්ධතිය, කතිකාවත, ව්‍යවස්ථාව ප්‍රශ්න කරනවා නම් කෙනෙක් එයාට කිසි දවසක භාවනාව වැඩෙන් නැහැ. වැඩෙන්න ඔන්න ඕක තමයි නියම ශ්‍රද්ධාව

කියන්නෙ. එහෙම නැතිව මල්පහන් පූජා කරගෙන මේ ලක්ෂ ගණන් මල් පූජා කර කර පින්කම් කරන එක නෙවෙයි, මේ අදහාගෙන යන එක. ඔන්න ඕක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ශ්‍රද්ධාව කියන්නෙ. එතකොට තමයි ගමනක් තියෙන්නෙ ඉස්සරහට.

එහෙ බුරුමෙ කිසි ලෙසකින්වත් කතා කරන්න දෙන්නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් වාචාල කටවල් තියෙන අයට බුරුමෙ ඉන්න බැහැ. ලේසි නැහැ. ඉන්න බැහැ එහෙ භාවනා කරන්න, එච්චර දැඩි නීතිරීති පද්ධතියක් දාලා තමයි එහෙ භාවනා කරන්නෙ. මම ලංකාවේ ඒ තරම් දැඩි නීති රීති තියෙන centre එකක් දැකලා නැහැ. අඩුගානෙ මගේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ centre එකත් බොහොම මිනිස්සුන්ට දරන්න පුලුවන් මට්ටමට, බොහොම බුරුලට තමයි තියෙන්නෙ. එහෙත් කතා කරන්න එපා කියලා තහනම් දාලා cctv camera පවා දාලා තියෙනවා. නමුත් අහන් නැහැ. බුරුමෙ නීතිය දාලා අපි ඉන්න කුටිය ඇතුලේ විතරයි අපිව බලන්න, අපිව පරීක්ෂා කරන්න කෙනෙක් නැත්තෙ. කුටියෙන් එළියට බැහැපු තැන ඉඳලා එළියෙ ගත කරන සෑම තැනකම අපි ගැන බලන්න පිරිසක් එහෙ වෙනම පත් කරලා ඉන්නවා අපි හරියට භාවනා කරනවාද, අපි කතාබහ කරනවාද, අපි කියවනවද, අපි නීතිරීති රකිනවාද නැද්ද කියලා බලන්න. එහෙ ගොඩක් වෙලාවට තුන්වතාවක් හතර වතාවක් වගේ තමයි අවවාද කරන්නෙ. ඒ නීතිය ඇහුවේ නැත්නම්, ඒක කැඩුවොත්, ඒකට යටත් වුන් නැත්නම් එයාලාව centre එකෙන් එළියට දානවා. ඉතින් එහෙම පද්ධතියක් තියෙන්න ඕනෙ. ඒ මොකද මේ ඒ ගුරුවරු දන්නවා මේ භාවනාව කියන එක වැඩෙන් නැහැ මේ කට කියන එක වැහුවෙ නැත්නම්. කතාව නැවැත්තුවෙ නැත්නම් වැඩෙන් නැහැ, ඒක කොහොමද වෙන්නෙ කියලා අපි ඉස්සරහට හෙමින් කතා කරගමු. මෙච්චරටම කතාව කියන එක, මේ ඔළුවට දාගන්න විතක්ක විචාර කියන එක මේ තොරතුරු දාගන්නවා කියන එක මෙච්චරටම ඉභාවනාවට බලපානවාද කියලා ඔබට තේරෙයි මේ කාරණා ටික හෙමින් ඔබ බොහොම සාවධානව ඇහුවොත්.

ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කතා කරන්න එපා කියන එක, කතාව කියන එක මෙච්චරටම භාවනාවට බලපෑවත් අපිට කෙනෙකුට බලපෑම් කරන්න ගොඩාක් වෙලාවට අමාරුයි, මොකද දන්නවද මිනිස්සු වේල් තුනක් දවසට කෑම කනවට වැඩිය තොරතුරු වලට මිනිස්සු සළකනවා. කනවට වැඩිය මිනිස්සුන්ට තොරතුරු ඕනෙ. මිනිස්සු කනවට වැඩිය වියදම් කරනවා කියනවා මේ තොරතුරු වෙනුවෙන්. ඔබම බලන්න ඔබේ හදවතට තට්ටු කරලා. වේල් තුනක් කනවට වැඩිය වියදම් යන්නෙ මේ ලෝකෙ තියෙන තොරතුරු ගන්න වියදම් කරන එක නෙවෙයිද කියලා. කයිවාරු ගහන්න තොරතුරු ගන්න වියදම් කරන වියදම් කිරීම තමයි අපිට ගොඩාක් වෙලාවට වැඩිවෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ තරමටම මිනිස්සුන්ට මේ තොරතුරු කියන එක ඕනෙ නිසා, කන කෑමටත් වැඩියෙන් තොරතුරු ඕන නිසා තමයි මේක පහදලා දෙන්න ගියහම යුද්ධ ප්‍රකාශ කරන්නෙ.

ඒ නිසා තමයි භාවනා මධ්‍යස්ථානයක මේ නීතියට අපිට යටත් වෙන්න බැරිවෙලා තියෙන්නෙ. ඒ තරමටම මේ වචනය කියන එක, මේ තොරතුරු කියන එක අපිට ඕනෙ. විතක්ක විචාර කියන එක හිත හිතා ඉන්න දේවල් ඕනෙ. නමුත් අපේ ශක්තීන් අපේ energies ගොඩාක් වැය වෙන්නෙ මේ කියන වචන නිසයි. මේ කියන විතක්ක විචාර නිසා ඒක යෝගාවචරයාට කාලයක් භාවනා කරපු කෙනෙකුට විවේකීව ඒක දැනෙනවා. මේ කතාව කොච්චර වෙහෙසක්ද කියලා. ඒ නිසා තමයි කාලයක් තිස්සේ එක දිගට භාවනාව පුහුණු වෙන යෝගාවචරයන්ට කතා කරන්න අවශ්‍යතාවයක් දැනෙන් නැත්තෙ. එතකොට ඒගොල්ලො ගොඩක් වෙලාවට මේ අහන දේකටත් බොහොම කෙටියෙන් උත්තරයක් දීලා පාඩුවේ ඉන්නවා. කතාව කියන එක වෙහෙසක්. ඒක දැනෙනවා අපේ

energies සැඟෙහන්න වැය වෙනවා මේ කතාවට, විතක්ක විචාර වලට. ඉතින් අපි කටින් කතා කරන්න කලින් හිතින්නෙ කතා කරන්නෙ. අර මොකද විතක්ක විචාර කියන චෛතසික දෙක හටගන්නෙ මනසේ. එතකොට අපි හිතින් තමයි ඉස්සෙල්ලාම දොඩමළු වෙන්නෙ. ඒකට පවා අපේ මේ ශක්තීන් සැඟෙහන ගොඩක් වැය වෙනවා. අපි කටින් කතා නොකළත් මේ හිතින් දොඩමළු වෙන එකේදි, හිතින් කතා කරන එකේදි ගොඩාක් අපේ ශක්තීන් වැයවෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට දැන් මේ විතක්ක විචාර කියන එක, මේ කටින් වචනයක් විදියට එළියට එන්න කලින් හිතේනෙ විතක්ක විචාර කියන එක හටගන්නෙ. ඒ විතක්ක විචාර කියන ඒවා කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක ආදී වශයෙන් විවිධ විදියට මනසේ විතර්ක හටගන්න පුලුවන්.

එතකොට කටින් වචනයක් එළියට එන්න කලින් මනසේ තමයි විතර්ක හටගන්නෙ. මේ විතර්ක වැඩිවෙන්න හේතුවෙන ප්‍රධාන හේතුව තමයි අපේ දෘෂ්ටිය පිරිසිදු නැහැ. සම්මා දිට්ඨිය නැහැ. දැන් ඔයගොල්ලන්ට තේරෙනවාද මාර්ග අංග වල එක දෙක තුන ලස්සනට ගැලපිලා ඇවිල්ලා තියෙන හැටි. සම්මා වාචාව කියන, ඒ කියන්නෙ සම්මා වාචාවට එන්න බැරිව අපි කයිවාරු ගහන පැත්තට වැඩිපුර යන්නෙ ඊට කලින් තියෙන සම්මා සංකප්පය නැති නිසා. ඒ කියන්නෙ කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක වැඩිවෙනවා. ඒක වැඩිවෙන්න හේතුව වෙන්නෙ සම්මා දිට්ඨිය නැහැ. නිවැරදි දැක්ම නැහැ. සම්මා දිට්ඨිය කියන වීඩියෝ එක කරලා තියෙනවා. අපිට මේ දේවල් ගැන යථාර්තය තේරුම් ගත්තු මානසිකත්වයක් නැති නිසා තමයි අපේ මනසේ කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා වශයෙන් මේක මේ ප්‍රධාන category එක, කාම ව්‍යාපාද විහිංසා කියන එක. මේක යටතේ ඕන තරම් විතර්ක තියෙනවා. ඒවා වැඩිවෙන්නෙ අර නිවැරදි දැක්මක් නැති නිසා.

එතකොට මේ විතර්ක වැඩිවෙනකොට අපිට කතා කරන්න තියෙන අවශ්‍යතාවය වැඩිවෙනවා. කතා නොකර හිටියොත් එයාට මානසික ලෙඩක් හැදෙනවා, උන්මත්තක වෙනවා. දැන් තේරෙනවද ඔය තනිවෙලා ඉන්න අය කතා කරනවා වැඩි හේතුව? මොකද එයාලා තනියෙන් ඉන්නෙ. එතකොට එයාලා ඇතුලතින් දොඩමළු වෙනවා වැඩියි. ඊටපස්සෙ එයාලට කෙනෙක් හම්බවුනොත් පැය ගාණක් කියවනවා සමහරවිට එකම දේ. ඒක කරේ නැත්නම් එයා පිස්සු හැදෙනවා, එයාට මානසික ලෙඩක් හැදෙනවා, එහෙම නැත්නම් කායික ලෙඩක් විදියට එළියට යනවා. මේක අපි දැනගෙන ඉන්න ඕනෙ. එතකොට මම මේ වීඩියෝ එකක් කලින් කරලා තියෙනවා මේ පැවිදි වුනාම කෙලෙස් වැඩිවෙනවා, ඒ නිසා විවේචනය පරිස්සමින් කියලා. එකෙත් මම හිතන විදියට මම විස්තර කරලා තියෙනවා දැන් තේරෙනවාද, දැන් පැවිද්දෙක් හිත හදන පැත්තකට යන පැවිද්දෙක් හුදෙකලාවනෙ වැඩිපුර ඉන්නෙ. එතකොට කෙලෙස් ඇවිස්සෙනවා වැඩියි.

එතකොට මේ පැවිදි වුනහම කෙලෙස් ඇවිස්සෙනවා වැඩිවෙන නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ කාම සංඥාව කියන එක, කාමය අපි අයින් කලාට පස්සෙ, වස්තු කාමය අයින් කලාට පස්සෙ මේ හිත ඉස්සරහට රැකගෙන යන්න නම් රූප කර්මස්ථානයක හිත බඳින්න ඕනෙ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. ඒ කියන්නෙ භාවනාවක් කළ යුතුමයි. කලේ නැත්නම් ඉස්සරහට යන්න බැහැ. එතකොට ප්‍රශ්නයක් වෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේ සීලයෙන් අපි වීතික්කම කෙලෙස් වලට වැට බඳිනවානෙ. ඒකනේ අපි මේඉ කාම වස්තු අයින් කරනවා කියන්නෙ. කාමයෙන් අයින් කරනවා කියන්නෙ. එතකොට ඒක මේ භෞතිකව අයින් කරන දෙයක්නෙ. සීලයෙන් කරන්නෙ ඒක තමයි, භෞතිකව තියෙන කාම වස්තු ටික අයින් කරනවා. හැබැයි ඉතින් හිතෙන් කාමය අයින් වෙලා නැහැනෙ. මහණ වුනු ගමන් රහත් වෙන්නෙ නැහැනෙ. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද, අර ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් කාමය භුක්ති විඳින්න ඉඩක් නැතිව අපි ඒ දොරවල් ටික

වහනකොට මනසින් මේ කාම ව්‍යාපාද විහිංසා විදියට විතර්ක විදියට මේක එළියට බහින්න පටන් ගන්නවා. මොකද තවම මහණ වුනු පළියට සම්මා දිට්ඨිය හැදිලා නැහැනෙ. මේක කාලයක් ක්‍රමානුකූලව පුහුණු වෙනකොටනෙ අපේ දෘෂ්ටිය පිරිසිදු වෙන්නෙ. අපි ගත්තු වැරදි සංඥාවලින් ගත්තු දේවල් ටික අයින් වෙන්නෙ.

ඒ වෙනකල් ඒ දෘෂ්ටිය පිරිසිදු වෙනකල්, මේ විතර්ක වලට උත්තරයක් විදියට තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රූප කර්මස්ථානයක හිත බඳින්න ඕනෙ කියන්නෙ. රූප කර්මස්ථානයක හිත බඳිනවා කියන්නෙ භාවනාවක් කළ යුතුමයි. එතකොට තමයි අපිට මේකත් එක්ක ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එහෙම නැතිවුනොත් අර ඇතුලත විතර්ක දොඩමළු වෙලා ඒක දැන් සම්මා වාචාව කියලා සිල් පදයකුත් තියෙන නිසා කතා නොකර හිටියොත් එක්කො එයා කායිකව ලෙඩ වෙනවා, එක්කො එයා මානසිකව ලෙඩ වෙනවා. ඒ නිසා තමයි ගොඩාක් වෙලාවට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ගොඩක් වෙලාවට මතක් කරන දෙයක්, අපේ ඇඟෙන් විශේෂයෙන් බඩ හරහා මොකක්හරි ලෙඩක්, බඩේ ලෙඩක් හරි මොකක් හරි එහෙම එකක් එළියට එනවා නම් එයාගේ මනසේ ලෙඩක් තියෙනවා. ඒ නිසා තමයි බඩේ ලෙඩ ගොඩක් එළියට එන්නෙ. එහෙම නැත්නම් ඇඟේ ලෙඩක් මොකක්හරි එළියට එනවා නම් අර ඇතුලේ තියෙන දෙයක් හිර කරගෙන තද කරගෙන ඉන්නෙ විතර්ක, ඒවා energies, ඒවා ශක්තීන්. ඒවා අපි හරහා අපි එළියට යන්න දෙන්නැතිව ඇතුලේ stuck කරගත්තොත් එක්කො එයාව කායිකව ලෙඩ වෙනවා. එක්කො මානසිකව ලෙඩ වෙනවා. ඉතින් මේකට උත්තරයක් තියෙන්න ඕනෙ. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ දන්නවා. ඒ නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවනා ක්‍රම අපිට දීලා තියෙන්නෙ උත්තරයක් විදියට. ඒකට සාර්ථකම ක්‍රමයක් තමයි මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය කියන්නෙ. ඒකයි අපි මේක නැවත නැවත පුන පුනා මෙච්චර කියන්නෙ. මේක පුහුණුවෙන්න පටන් ගන්න කියලා.

එතකොට මේ කියන මේ ඇතුලත තියෙන මේ දොඩමළු ගතිය එළියට දැම්මෙ නැත්නම් ලෙඩක් හැදෙන නිසා තමයි වර්තමානයේ ඉන්න ගොඩක් අය මේක දන්නෙ නැතිවුනත් මේ ජනමාධ්‍ය කියන එක මේ social media කියන එක, මේ IT කියන එක, මේ තොරතුරු තාක්ෂණය කියන එක හොඳට අපි ගිලින්නෙ, අපි ඒකෙ උගුල්වලට මෙච්චර අහුවෙන්නෙ අපිට මේ කතා කරන්න ඉඩක් හදලා දීලා තියෙනවානෙ. අපිට මේ තොරතුරු තාක්ෂණය කියන එකෙන් කතා කරන්න ඉඩක් හදලා දීලා තියෙනවා, මේ ජනමාධ්‍ය කියන එක මේ තොරතුරු තාක්ෂණය කියන එක, මේ social media කියන එක. ඉතින් අපි ඇතිවෙන්න උදේ හිට රෑ වෙනකල් මේකෙ කතා කරනවා, වචන බිඳිනවා, තොරතුරු හුවමාරු කරගන්නවා. ඇයි මේ, ඇතුලත ගොඩ නැගෙන විතක්ක විචාර දෙක එළියට දාන්න හොඳ තෝතැන්නක් තමයි ජනමාධ්‍යය කියලා කියන්නෙ. අපි දන්නෙ නැහැ, ඒ නිසා තමයි භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල භාවනා කරන්න ගියහම mobile phone එක බාරගන්නෙ. mobile phone එක use කරන්න දෙන්නැත්තේ ඒ නිසයි. මොකද මේ අන්ත දෙකක් එකට කරගෙන යන්න බැහැනෙ. භාවනාවට සම්පූර්ණයෙන් බාධා වෙන දේ තියාගෙන අපි කොහොමද භාවනා කරන්නෙ. ඒක වෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් මේක අත්දැකලාම බලන්න ඕනෙ මේක කොහොමද වෙන්නෙ කියලා බලන්න. ඉතින් හිතේ මේ දොඩමළු ගතිය වැඩිවුනු චරිත වලට තනිවෙලා ඉන්න බැරි ඒකයි. වර්තමානෙ ගොඩාක් අයට තනිවෙන්න බැරි ඒකයි. කයිවාරු නොගහා ඉන්න බැහැ. ඉතින් ඒකට හොඳම තෝතැන්න තමයි social media. දැන් ඔයගොල්ලො හිතයි අහයා social media භාවිතා කරන ගොඩක් අය කාමර අස්සට වෙලා ඉන්නෙ. ඔව් කාමර අස්සට වෙලා ඉන්නවා. ඒගොල්ලන්ට මුහුණට මුහුණ කතා කරන්න කෙනෙක් නැතිවුනාට social

media හරහා ඇති තරම් තමන්ගේ හිතේ තියෙන විතර්ක හෙළි කරන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා ඒගොල්ලො මේ භෞතිකව මුහුණට මුහුණ මිනිස්සුත් එක්ක තියෙන සම්බන්ධතා අඩු වෙලා. විවාහ වුනු දෙන්නෙක් වුනත් ගෙදර ඉන්න හැම කෙනාටම අද තියෙනවා mobile phone. ඉතින් ඒගොල්ලො තනි තනි ලෝකවල ඉන්නෙ ඇයි, ඒගොල්ලන්ගේ මනසේ තියෙන දේවල් එළියට දාන්න වමාරන්න තැන් තියෙනවා. ඒක නැතිවුනහම අපිට පිරිසත් එක්ක ඉන්න පුලුවන්.

ඉතින් මේකට හොඳම උදාහරණය තමයි පහුගිය කාලෙ වසංගතයත් තිබුනා. එතකොට රටවල් ලොක් කරලා තිබුනා. එතකොට ගොඩක් අය ඇතුලට හිරවුනා. එතකොට මොකක්ද වුනේ කියලා මතකයි නේද. ගොඩක් අය suicide කරගත්තා. ගොඩක් අයට මානසික ලෙඩ හැදුනා. ගෘහස්ථ හිංසනය වැඩිවුනා. ඇයි ඒවා වුනේ. එගොල්ලන්ට පුරුදු දැන් රහවැටිලා තියෙන්නෙ අර කායිකව තනිවෙලා හැබැයි මේ social media හරහා දොඩමළු වෙලා. ගෙයක් ඇතුලට ආවට පස්සෙ මුහුණට මුහුණ මනුස්සයෙක් ඇසුරු කරලා මේගොල්ලන්ට පුරුදු නැහැ. පුරුදු නැති නිසා ඒගොල්ලො එතනදි ප්‍රශ්නයක් හදාගන්නවා හිංසනය වැඩියි. ඒගොල්ලන්ට ඕනෙ අර ලෝකෙට යන්න. එළියට යන්න. ඒ නිසා තමයි තනිවුනාට පස්සෙ suicide කරගන්න හිතෙන්නෙ. පිස්සු හැදෙන්නෙ. ඇයි ඒගොල්ලන්ට මේක පුරුදු නැහැ. වචනය දොඩමළු කරන එක නවත්වලා ඉන්න පුරුදු නැහැ. හැබැයි අපිට දවසක් එනවා නවත්වන්න එන. අන්න ඒ නිසා තමයි අපි අඩුගානෙ ඒ ගැන හිතලවත් මේක train කරන්න ඕනෙ. ඒ නැතත් ඔබට භාවනාව දියුණු කරගන්න ඕන නම් නිවන් දකින්න ඕන නම් අනිවාර්යයෙන් මේක ඔබට අනුගමනය කරන්න සිද්ධ වෙනවා.

දැන් එතකොට මේ social media හරහා වුනත්, මුහුණට මුහුණ මුණගැහිලා වුනත් කෙනෙකුට මේ විතක්ක විචාර වලින් බැට කන ඇතුලෙන් දොඩමළු වෙන කෙනෙක් කියවද්දි ඇහුම් කන් දෙන කෙනා හරියට පරිස්සමින් ඇහුම්කන් දෙන්න ඕනෙ. නැත්නම් ඇහුම්කන් දෙන කෙනා පිස්සෙක් වෙනවා. ඉතින් එතකොට පැවිද්දො විදියට කර්මස්ථානාචාර්‍යවරු විදියට දැන් අපි වුනත් මිනිස්සුන්ව ආශ්‍රය කරන එක බොහෝම සීමිතව කරන්නෙ මෙන්න මේ නිසයි. මොකද අපි පරිස්සම් වෙන්න ඕනෙ ඔක්කොටම කලින්. ඒ නිසා මේ මට මතකයි මට ගොඩක් චෝදනා ඇවිල්ලා තිබුනා මිනිස්සුන්ට දොස් කියනවා, මානසික ප්‍රශ්න තියෙන අයට ඇහුම්කන් දෙන් නැහැ කියලා. මට අවශ්‍ය මට සීමිත මට පුලුවන් ප්‍රමාණයෙන් ඇහුම්කන් දෙනවා. මොකද ඔක්කොටම පොදුවේ ඇහුම්කන් දීලා මනස හදාගන්න පුලුවන් ක්‍රමවේදයකට තමයි චැනල් එක හදලා තියෙන්නෙ. එතකොට මාව පෞද්ගලිකවම කතා කරන්න අවශ්‍යතාවයක් ඇත්තටම නැහැ. චැනල් එකේ තියෙන දේශනා හරියට අහලා පුහුණු වෙනවා නම් ඇත්තටම අවශ්‍ය නැහැ මාත් එක්ක කතා කරන්න. ඒවයින් ප්‍රයෝජන ගන්නැහැ. එතකොට අනවශ්‍ය විදියට මේ අපිත් එක්ක තොදොල් වෙන්න, අපිත් එක්ක අනවශ්‍ය විදියට කතා කරන්න එනකොට මම කිසි දවසක ඒකට ඉඩක් තියන් නැහැ. මොකද ඔය කාටත් වැඩියෙන් මට වටින්නෙ මගේ මානසිකත්වය. ඒ නිසා අපි පරිස්සම් වෙන්න අපි දැනගන්න ඕනෙ. අනිත් එය ගොඩාක් දේවල් කියවගෙන එද්දි අපි දැනගන්න ඕනෙ ඒක පරිස්සම් වෙන්න. මොකද ඒක තමයි වඩා වැදගත්.

සාමාන්‍යයෙන් පෞද්ගලිකව මම බොහෝම ආත්මාර්ථකාමි චරිතයක්. අනුන්ට උදව් කරන්නෙ මාව බේරෙන්න පුලුවන් සීමාවේ තියාගෙන විතරයි. එහෙම නැතිව මිනිස්සු කියවාගෙන එන එන පළියට අපිට ඒකට මුහුණ දෙන්න බැහැ. ඒගොල්ලන්ට ඕන තරම් උත්තර තියෙනවා, මේගොල්ලො මේ ගන්නෙ නැහැ. ඇත්තටම නම් මේ දේශනා, මම

දන්නවා මේ සතිපට්ඨාන දේශනා අහන්නෙ බොහොම සීමිත පිරිසයි. අනිත් ඒවා දහස් ගණන් අහනවා. සතිපට්ඨාන දේශනා අහන්නෙ සීමිත පිරිසයි. ඒකෙන් මම තේරුම් අරන් ඉන්නවා මේක ප්‍රායෝගිකව කරන්න කැමැති අල්ප පිරිසයි ඉන්නෙ. අනිත් අය නිකං අර රැල්ලට අහන්නෙ. ආසාවට අහන්නෙ. ඒගොල්ලො තමයි වැඩියෙන් ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කරන්නෙත්, ඕන නැති ප්‍රශ්න. ඉතින් ඒ නිසා ඇත්තටම නම් මනස පුහුණු කරන්න ඕනෙ කෙනෙක් විතරයි මේ සතිපට්ඨාන දේශනා ටික අහන්නෙ.

ඒ නිසා මම මගෙන් වැඩගන්න පිරිස විදියට දකින්නෙ මේ සතිපට්ඨාන දේශනා ටික, සතිමත් වීමේ දේශනා ටික අහන පිරිස විතරයි. ඒගොල්ලන්ට තමයි මේක train කරන්න ඕනෙ වෙලා තියෙන්නෙ. අන්න ඒ අය වෙනුවෙන් විතරයි මං කතා කරන්නෙ. මට පිරිස වැඩි කරගන්න, ඔළුගෙඩි ගාණ වැඩි කරගන්න මට කිසිම අවශ්‍යතාවයක් නැහැ. මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන අය වෙනුවෙන් විතරයි මං කතා කරන්නෙ. ඒගොල්ලො ගොඩක් ප්‍රශ්න අහන්නෙත් නැහැ. මගෙන් දැනටත් email හරහා මේ කමටහන් ශුද්ධ කරගෙන භාවනා කරන විශාල පිරිසක් ඉන්නවා, අදටවත් ඒ ගොල්ලො මගෙන් phone number එක ඉල්ලලා නැහැ. ඉල්ලලා නැහැ, email හරහා විතරක් උපදෙස් අරගෙන අනේ පාඩුවේ භාවනා කරනවා. ඒ අර ඒගොල්ලො වෙනවෙන් මං සෑහෙන කැපවීමෙන් වැඩ කරනවා. සමහරු මං මගේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවටත් යොමු කරලා තියෙනවා. ඇයි මේ දොඩමළුව ඕනෙ ඒගොල්ලන්ට. ඒගොල්ලො දන්නෙ නැහැ ඒගොල්ලො අහුවෙලා තියෙන දේ. අපි දොර ඇරලා තිබ්බොත් තියෙන ඔක්කොම ටික කියනවා. මේ හරි ලේසියෙන් short and sweet වැඩක් කරන්න තියෙද්දි අපි ඒකට ආස නැහැ. අපි ආස කියව කියව ඉන්න. ඒ නිසා හොඳට මතක තියාගන්න මේ ලෝකෙ තියෙන හැම ප්‍රශ්නෙකටම උත්තර තියෙනවා මේ සතිය කියන වචනේ හරහා ඒකෙ බලය දන්නෑ අපේ මිනිස්සු. ඒක පුහුණු වෙන් නැහැ. ඒක පුහුණු වෙන්නනෙ ක්‍රමානුකූලව පටන් ගත්තු ගමන් උත්තර එන් නැහැ. එනවා මේක විශ්වාසයෙන් කරගෙන යන්න. ඒකෙ ඔය හැම ප්‍රශ්නෙකටම උත්තර තියෙනවා. එතකොට මේ වචනය කියන එක අනවශ්‍ය විදියට මේ දොඩමළු වීම වැඩි නිසා තමයි ගොඩාක් අයගේ ඇතුලේ පැහැවන දේවල් ඕනවට වැඩිය කතා කරන්න එන්නෙ. අපි දැනගන්න ඕනෙ ඇහුම්කන් දෙන කෙනා දැනගන්න ඕනෙ තමන්ගේ පරිස්සම තියාගන්න.

එතකොට මම කිව්වා මේ දැන් භාවනා කරගෙන යද්දි අපි අපේ ඉස්සෙල්ලම සංසිදෙන්නෙ වචී සංස්කාර කියලා. එතකොට මේ වචී සංස්කාර සංසිදෙන්න ඉස්සරවෙලාම ඕනෙ නිසා තමයි අපි කතා කරන එක නවත්වන්නෙ, භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල. කයිවාරු ගහන එක, බණ පොත් වුනත් කියවන්න දෙන්නෙ නැහැ. බණක් වුනත් එතන centre එක කරන දේශකයන් වහන්සේ කරන දේශනාවකට ඇරෙන්න වෙන ඒවා අහන්න දෙන්නෑ, mobile phone use කරන්න දෙන්නැහැ. ඇවිල්ලා ඉන්න අනිත් අයත් එක්ක තොරතුරු හුවමාරු කරගන්න දෙන්නෙ නැත්තෙ මේ නිසයි. එතකොට දැන් මේ කටින් වචනයක් විදියට බිදෙන්න කලින් අපේ මනසේ තියෙන විතක්ක විචාර දෙකනෙ ඉස්සෙල්ලා ඒකටනෙ උත්තර හොයන්න ඕනෙ.

එතකොට ඒකට උත්තර හොයන්න යද්දි අපි පර්යංකයකට ගියාට පස්සෙ අපේ මනසේ හටගන්න විතක්ක විචාර දෙක, ඒ කියන්නෙ මේ ඇතුලත කතාව කියලා ඇතුලේ තව එක්කෙනෙක් කතා කරන්නෙ, ඒ ගැන මම වීඩියෝස් කලිනුත් කරලා ඇති, ඇතුලේ කතා කරන කෙනාගේ කට වහන්න ඕනෙ ඉස්සෙල්ලාම. එයාගෙ කට වහන්න බෑ එහෙම එකපාරටම. එයාගේ කට වහන්න තමයි අපි මේ පර්යංකයේදී හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම හෝ සක්මනකදී දකුණ වම වශයෙන් හෝ එදිනෙදා කරන වැඩකට කායානුපස්සනා කොටසේ තියෙන කායික වැඩකට අපි අවධානය දීලා ඒකෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා

බලන්න කියලා අපි කියන්නෙ අර ඇතුලේ කතා කරන කෙනාගේ කතාව නවත්වන්න තමයි. එයා නතර වුනේ නැත්නම් වචී සංස්කාරය සංසිඳුන් නැත්නම් කාය සංස්කාරය සංසිඳෙන් නැහැ. එතකොට මේ පර්යංක සක්මන වශයෙන් භාවනා කරද්දි ඇතුලෙ කතාව වැඩි චරිත වලට කටින් කතා කරන්නත් දේවල් ගොඩක් තියෙනවා. ඒ ගොල්ලො භාවනා උපදෙස් ගන්න ගියත්, ඒ ගොල්ලො භාවනා කරන්න ගියත් කතාව වැඩියි. ප්‍රශ්නයක් අහන්න ගියත් කතාව වැඩියි. ඒගොල්ලන්ට කෙටියෙන් උත්තරයක් දුන්නට හරියන් නැහැ. එතකොට මේකට තමයි අපි උත්තරයක් හොයන්න තමයි අපි නැවත නැවත පර්යංකයේදී හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම හෝ කියලා මූලික අරමුණක් අරගෙන ඒකෙ සිහිය තියන්න, සිහිය තියලා ඒකෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා නැවත නැවත අවධානය තියලා බලන්න.

සිතුවිල්ලක් ආවොත් ඒක සිතුවිල්ලක් කියලා දැනගෙන ඒක අතහැරලා නැවත නැවත මූල කර්මස්ථානයට හිත ගන්න කියන්නෙ මෙන්න මේ නිසයි. සක්මන් කරද්දිත් එහෙමයි. එදිනෙදා වැඩ කරද්දිත් එහෙමයි. එතකොට අපි හිතමු දැන් පර්යංකයේදී කෙනෙක් හුස්ම මූලික අරමුණ කරගෙන ඔන්න එයා භාවනා කරනවා, හුස්ම හිත තියන් ඉන්නවා. එතකොට එයාගේ මේ ඇතුලේ කතා කරන එක්කෙනා, දොඩමළු වෙන එක්කෙනා විතක්ක විචාර දෙක සංසිඳුනොත් තමයි එයාගේ හුස්ම සංසිඳෙන්නෙ. මොකද හුස්ම තමයි කාය සංස්කාරය එතනදි, පර්යංකයේදී. හුස්ම ඉස්සරහින් තියාගෙන භාවනා කරන යෝගාවචරයාගේ එතන කාය සංස්කාරය වෙන්නෙ හුස්ම. හුස්ම සංසිඳෙන්නෙ නැත වචී සංස්කාරය සංසිඳෙන තුරු. ඒ කියන්නෙ මේ ඇතුලෙ කතා කරන කෙනාගේ කච කචය නතර වෙන්නැති තාක් කල් හුස්ම සංසිඳෙන් නැහැ. හුස්මත් එක්ක මනස ඒකාග්‍ර කරන්න බැහැ.

ගොඩක් අය නගන චෝදනාවක් තියෙනවා මොන තරම් භාවනා කලත් හිත සන්සුන් වෙන්නැහැ, හිත එක අරමුණක තියන්න බැහැ. ඔව්, ඇයි? හිත දොඩමළුයි. ඇයි හිත දොඩමළු? අපි හිතට එළියෙන් දාන දේවල් ටික වැඩියි. ඒ නිසා ඇත්තටම නම් මේ දේශනා ගොඩක් වෙලාවට අහන්නෙ ගිහියො. පැවිද්දො අහන්නෙ අඩුවෙන්. ඒ නිසා ගිහියන්ට මං මේ කියන්නෙ ගිහියන්ට මේක අමාරුයි, ලේසි නැහැ. මොකද ඒගොල්ලො ඉන්නෙ අනිත් අයත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න ඕනෙ ලෝකෙක. එහෙම ඉඳගෙනත් කරන පිරිසක් ඉන්නවා. එතකොට පැවිද්දන්ට පූර්ණ කාලීනව මේකෙ යෙදෙන්න කාලයක් වෙන් කරගන්න අපි දැනගන්න ඕනෙ. මාස ගාණක් හරි අවුරුද්දක් හරි අර වගේ centre එකක හුදෙකලාව ඉඳගෙන මේක කරන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි මේක හරියටම උත්තර හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට මේ විදියට ඇතුල කතා කරන කතාව අඩුවුනාම ඔන්න හුස්ම සංසිඳෙන්න පටන් ගන්නවා.

හැබැයි හොඳට මේ සතිය කියන එක අතවාසියට ගත්තු කාලයක් පළපුරුදු යෝගාවචරයන්ට මොනතරම් ලෝකයත් එක්ක සම්බන්ධ වුනත් පර්යංකයට ගියාට පස්සෙ එයාට මේ ඇතුලේ කතාව ක්ෂණයකින් නවත්වලා එයාට කාය සංස්කාරයට සංසිඳවන්න පුලුවන්. ඒ නිසා ගොඩක් අය හිතනවා මේ භාවනා උපදෙස් දෙන්න එළියට ඇවිල්ලා ඉන්න ගුරුවරු කර්මස්ථානාචාර්‍යවරුත් එහෙනම් ඔක කරන්නෙපැයි කියලා. උන්වහන්සේලා යම්කිසි පුහුණුවක් ලබලා ඒකෙ පරිචයක් තියෙන නිසා තමයි එළියට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. මම නමින් කියන් නැහැ, මම ගොඩාක් විපස්සනා ගුරුවරු ආශ්‍රය කරනවා. එක ශ්‍රේෂ්ට ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් කියනවා උන්වහන්සේට හදිසි උවමනාවකට, උන්වහන්සේ ඉන්නෙ කොළඹින් ටිකක් පරිබාහිරව. උන්වහන්සේ ටිකක් කොළඹ ගිහිල්ලා ඇවිල්ලා පර්යංකයකට ගියොත් විනාඩි පහක් ඇතුලත උන්වහන්සේට චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ගන්න පුලුවන් කියලා. ඒ කියන්නෙ උන්වහන්සේට විනාඩි පහක්

යනකොට වචී සංස්කාර සංසිඳවන්න පුලුවන් කියන්නෙ විතක්ක විචාර දෙකින් බැට කන එක නවත්වන්න පුලුවන් technique එක උන්වහන්සේට අහුවෙලා.

එහෙම අහුවෙන්නෙ කොහොමද, කාලයක් පුහුණු වුනාම. එතකොට මේක ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ නැහැ. එහෙම තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේලා, රහතන් වහන්සේලා, කර්මස්ථානාචාර්‍යයීවරු පවා වර්තමාන ලෝකෙ ඕනෙ තරම් තියෙනවා විපස්සනා meditation centres. ඒ තැන්වල ශ්‍රේෂ්ට ගුරුවරු බිහිවෙලා තියෙන්නෙ ඒ විදියට. එතකොට මේක අපි කාලයක් පුහුණු කලාම අපිට technique අහුවෙනවා මේ විතක්ක විචාර දෙකෙන් ටක් ගාලා මනස ගලවගන්න. ඇතුලත කතාවෙන් ටක් ගාලා මනස ගලවගන්න පුලුවන් technique එකක් අහුවෙනවා. එයාට ඉක්මණින් හුස්මට මනස තියන්න පුලුවන්. හුස්ම ටක් ගාලා සංසිඳෙනවා. ඊටපස්සෙ මේ කාය සංස්කාරය, හුස්ම කියන එක සංසිඳුනට පස්සෙ තමයි ඊළඟට චිත්ත සංස්කාර කියන එක සංසිඳෙන පැත්තට වැඩ කරන්න තියෙන්නෙ. එහෙම නැතිව මේ ක්‍රමානුකූල පිළිවෙල නැතිව අපිට මේ වචනය කියන එක සංසිඳුවන්නෙ නැතිව අපිට මේ මනස කියන එක දියුණු කරන්න ලෙහෙසි නැහැ.

ඉතින් භාවනා මධ්‍යස්ථානවල තියෙන ලොකුම ප්‍රශ්නෙ තමයි ඔන්න ඕක. වෙන ප්‍රශ්න කයින් වන වැරදි, සිතින් වන වැරදි වලට වැඩිය දැන් අපි සීලයකට සමාදන් වුනත් කයින් වන වැරදි වලින් ගොඩක් වෙලාවට වැළකිලා ඉන්නෙ. හිතත් නෙවෙයි ලොකුම බලපාන ප්‍රශ්නෙ. මෙන්න මේ වචනය තමයි භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල තියෙන ලොකුම ප්‍රශ්නෙ. ඉතින් ඒක නවත්වන්න බැරි ප්‍රධානම හේතුව තමයි ඒගොල්ලන්ගේ දෘෂ්ටියේ පොඩි පොඩි දෝෂ තියෙනවා. ඒගොල්ලන්ගේ සම්මා දිට්ඨිය කියන කාරණය හරියට ඇවිල්ලා නැහැ එන්නෙ නැහැ. දැක්ම පොඩ්ඩක් ගැටලු සහගතයි ඒ නිසා ඒගොල්ලන්ට මේ වචනය කියන එක හසුරුවගන්න තේරෙන් නැහැ. ඉතින් මේක දකින්න තමයි අපි මේ සිහිය පවත්වන්න කියන්නෙ. එතකොට තමයි අපිට දේක ඇත්ත කියන එක පේන්න ගන්නෙ. ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් පේන්න ගන්නෙ. එතකොට තමයි ටික ටික ටික මේ වැරදි ටික හැදිලා මේ වචී සංස්කාර කියන විතක්ක විචාර දෙක සංසිඳවගන්න ටිකක් මෙල්ල කරගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

එතකොට දැන් මේ වචනය කියන එක වළකින්න තියෙන දෙයක්නෙ. වැරදි වචනය කියන එක වළකින්න තියෙන දෙයක්. ඒක අභිධර්මයේ හැටියට චෛතසික වලින් ගත්තොත් විරති චෛතසිකයෙන් තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නෙ. විරමණයක්. විරති චෛතසිකයක්. වැළකීමක්. එතකොට අපි සතිය පිහිටුවන හැම මොහොතකම, අපි හිතමු පර්යංකයට ගිහිල්ලා ඇස් දෙක පියාගෙන මේ හුස්ම ඉස්සරහින් තියාගෙන හුස්මට අවධානය තියාගෙන ඉන්න හැම චිත්තක්ෂණයකම හැම තත්පරයකම සිතුවිල්ලක් ආවත් ඒක සිතුවිල්ලක් කියලා දැනගෙන නැවත හිත හුස්මට ගන්න හැම වෙලාවකම විරති චෛතසිකය වැඩ කරනවා. එතකොට බලන්න නිකං එක පැයක් අපි ඇස් පියාගෙන මේ හුස්මත් එක්ක ගණුදෙනු කලොත් මේ විරති චෛතසිකය මේ සම්මා වාචාවට අදාළ කුසල චෛතසිකය කොච්චර වාර ගාණක් ඇතිවෙනවාද කියලා, එක පැයක් අපි ඇස් දෙක පියාගෙන පර්යංකයකට ගියොත්. එක පැයක් සක්මන කලොත්. ඉතින් ඒ වටිනාකම දැක්කොත් තමයි අපිට උනන්දුවෙන් ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්කම ලැබෙන්නෙ. විරති චෛතසිකය කොච්චර මේකෙන් වැඩ කරනවාද මේ සම්මා වාචාව කියන එක කොච්චර සිද්ධ වෙනවාද කියන එක දැනගත්තොත් මේ කියන සංසන්දනය, මේ කියන සම්බන්ධය තේරුම් ගත්තු යෝගාවචරයන්ට නීතියක් අවශ්‍යම නැහැ centre එකේ ඉද්දි ඒගොල්ලන්ට අවශ්‍ය දේ විතරයි ඒගොල්ලො කතා කරන්නෙ. ඒගොල්ලන්ට කතා කරන්න අවශ්‍යතාවයක් එන්නෙම නැහැ. ඕන නැහැ. ගුරුවරයත් එක්ක අදාළ කතාව කලහම

කමටහන ශුද්ධ කරද්දි කතා කලහම ඒගොල්ලන්ට ඇති. කතා නොකලා කියලා ප්‍රශ්නයක් එන්නැහැ.

කතා නොකර ඉද්දි stress එනවා නම්, ආතති අසහන එනවා නම් ඒ කියන්නෙ මේ කියන තැනට මනස ඇවිල්ලා නැහැ. ඒ නිසා තමයි ගොඩාක් වෙලාවට තනිවෙලා ඉන්න අය ගොඩාක්ම වෙලාවට කෙනෙක් හම්බුනාම කතා කරනවා වැඩි, ඇයි ඒ? අර විතක්ක විචාර අධිකයි. ඒක හෙළි කරන එක තමයි එයාලට සෞඛ්‍ය සම්පන්න. හෙළි කලේ නැත්නම් එක්කො මානසික ලෙඩක් හැදෙනවා, එක්කො කායික ලෙඩක් හැදෙනවා. ඒ නිසා තමයි ගොඩාක් වෙලාවට ඔය ප්‍රශ්න තියෙන මිනිස්සුන්ට counsellors ලා හැදුනහම ඒගොල්ලන්ගේ තියෙන ප්‍රශ්නය වමාරන්න ඉඩදෙන්නෙ. ඒක විවේකයක්. ඊටපස්සෙ තමයි බෙහෙත කරන්නෙ. ඒ මොකද, ඇතුලේ තියෙන පැහැව පැහැව තියෙන මොකක්හරි ප්‍රශ්නයක් තමයි ඒගොල්ලන්ගේ කායික මානසික ලෙඩේට හේතුවෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් වර්තමානෙ හොයාගෙන තියෙනවා, සමාජෙ ගිලගෙන තියෙන ලෙඩක් තමයි gastritis කියන එක. මේකට අපි හිතන් ඉන්නෙ කෑම තමයි බලපාන ප්‍රධාන හේතුව කියලා. ඇත්තටම කෑමට වැඩිය බලපාන්නෙ මානසික ආතතිය අසහනය කියලා දැන් හොයාගෙන තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ මානසික ආතති අසහන වැඩි අයට gastritis වැඩියි. ඇයි ඒ? ඇතුලේ හිර කරගෙන ඉන්නෙ විතක්ක විචාර වලින් දොඩමළු වෙන කතන්දර ටිකක්. ඒක හෙළි කරන්න විදියක් නැහැ, එක්කො ලැජ්ජාව නිසා මොනවහරි හින්දා. ඉතින් ඒක කායික හෝ මානසික ලෙඩක් විදියට එළියට යනවා. ඉතින් මේක ලෞකික ජීවිතේ සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගෙවන්න වුනත්, ලෝකෝත්තර ජීවිතේ ඉස්සරහට යන්න වුනත් වචනය ගැන අපිට සෑහෙන්න සැළකිලිමත් වෙන්න වෙනවා, වචී සංස්කාරය ගැන.

අපි ඊළඟ දේශනාවෙන් නැවත මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

32) කිසිත් නොකර සිටීම සහ සීලය රැකීම | Morality & mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය. අපි ඉන්නෙ දැන් ධම්මානුපස්සනා කොටසේ, සච්ච පබ්බයේ මාර්ග සත්‍යයට සම්බන්ධ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ කරුණු තමයි අපි කතා කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් සතිය කියන එක පුරුදු කරගෙන සතිමත් වීම හරහා මේ තාක් දුරට එන්න ඕනෙ නම් කරුණාකරලා දේශනා මාලාවේ මුල ඉඳලා අහලා ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්න. එහෙම නැතිව මේක විතරක් ඇහුවට මේ දේශනාව විතරක් අහලා ප්‍රශ්න අහන්න හදිස්සි වෙන්නත් එපා. මොකද මුල ඉඳලම දේශනා මාලාවක් විදියට කරලා තියෙනවා ඒවා අහන්න. ඉතින් අපි ගිය වතාවේ සම්මා වාචා සම්බන්ධයෙන් කතා කරා. අද අපිට තියෙන්නෙ සම්මා කම්මන්ත කියන කොටස කතා කරන්න.

ඉතින් අපි සරලව බැලුවොත් අපි මේක ගැන දන්නෙ සම්මා කම්මන්ත කියන එක ගැන සරලව දන්නෙ කයින් වෙන වැරදි වලින් වළකිනවා කියලා තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්නෙ. ඉතින් අපි ගොඩාක් අහලා තියෙන්නෙ මේකෙ සීල පැත්තෙන්. ඒ කියන්නෙ හොඳ නරක වශයෙන් තමයි අපි මේක අහලා තියෙන්නෙ. කර්මය කර්මඵල වශයෙන් තමයි අපි මේක අහලා තියෙන්නෙ. සදාචාරය පැත්තෙන් තමයි අපි මේක අහලා තියෙන්නෙ. මොකද කයින් වෙන වැරදි සත්තු මරන එකෙන්, සොරකම් කරන එකෙන්, කාමයේ වරදවා හැසිරෙන එකෙන් වළකින් එකක් තමයි අපි දන්නෙ. ඉතින් ඒක සීලමය පැත්තෙන්

තමයි අපි ගොඩක් වෙලාවට දන්නෙ. නමුත් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ විස්තර කරනවා මේ කාරණාව සීලමය පැත්තෙනුත් සමාධි පැත්තෙනුත් ප්‍රඥාව පැත්තෙනුත් අපිට බලන්න පුලුවන් කියලා. එතකොට අපි දැනට දන්නෙ සීලමය පැත්තෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සත්තු මරන එක නරකයි, සත්තු නොමරන එක හොඳයි, හොරකම් කරන එක නරකයි, හොරකම් නොකරන එක හොඳයි, කාමයේ වරදවා හැසිරෙන එක නරකයි, කාමයේ වරදවා නොහැසිරෙන එක හොඳයි. එහෙමනෙ අපි අහලා තියෙන්නෙ. ඒ තමයි සීලමය පැත්ත.

ඉතින් මේකෙ සමාධි පැත්තට අදාළ කොටස තමයි අපිට මේක දිහා සතර බඹ විහරණ වලින් බලන්නත් පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ සත්තු ගැනමයි උදාහරණ, පළවෙනි සිල් පදය ගත්තොත් සත්තු ගැන මෛත්‍රියෙන්, කරුණාවෙන්, මුදිතාවෙන් උපෙක්ෂාවෙන් අපිට මේ සත්තු මරන එකෙන් වැළකිලා ඉන්න පුලුවන්. ඒ වගේම ඉතුරු සිල් පද දෙකටත් අපිට ඒ විදියට ගලපගන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ සතර බඹ විහරණ පැත්තෙන් මේක දිහා බලන්නත් පුලුවන්. නමුත් අපි මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයේදී අපි මේක දිහා බලන්නෙ විපස්සනා පැතිකඩකින්. එතකොට අපි මේ විපස්සනා පැතිකඩෙන් අරක දිහා බලනකොට අර කලින් කියපු සීලමය පැතිකඩෙන් හා සිව්බඹ විහරණ වල පැතිකඩෙන් බලන එක හරියට බාලාංශ වැඩක් වගේ තමයි පේන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඒවා පුංචි technique වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මේ මානසිකත්වයට, මේ විපස්සනා පැතිකඩෙන් බලනකොට ඒ දිහා අපේ මනසට වැටහෙන ප්‍රමාණය පුළුල් වෙනවා. පුළුල් මානසිකත්වයක් හැදෙනවා ඒවා දිහා දකින්න. එතකොට තේරෙනවා අර සීලමය පැත්තෙන් සහ මෛත්‍රී කරුණා මුදිතා පැත්තෙන් බලන එක හරිම පුංචි මානසිකත්ව කියලා දැනෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් ඒ සීලමය පැත්තෙන් සහ බඹ විහරණ වල මෛත්‍රී කරුණා මුදිතාව පැත්තෙන් විතරක් බලලා මේ විපස්සනා පැතිකඩ අහුනොවුනු අයට තමයි ඔය මාංශ ප්‍රශ්න එහෙම ගොඩාක් ඇතිවෙලා තියෙන්නෙ. මේ විපස්සනා පැතිකඩ ඒගොල්ලන්ට අහුවෙලා නැහැ. ඒ ගොල්ලො අර ලෙවල් දෙකේ විතරක් ඉඳගෙන කතා කරන අය ගොඩාක් තමයි මේ නිර්මාංශ ප්‍රශ්න ඔය වගේ ගොඩාක් සදාචාරය අල්ලගෙන තියෙන ප්‍රශ්න ගොඩාක් සමාජයේ උද්ගත වෙලා තියෙන්නෙ ඒ නිසා. හැබැයි ඒකත් ධර්මයේ තියෙන කෑල්ලක්, ධර්මයේ තියෙන කොටසක් අරගෙන හදාගත්තු ප්‍රශ්නයක් නිසා ඒ ලෙඩ සනීප කරන්නත් ලේසි නැහැ. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ බෙහෙතින් හැදිච්ච ලෙඩ සනීප කරන්න බැහැ කියලා. ඒ කියන්නෙ ධර්මයනෙ දැන් මේගොල්ලො මේ ලෙඩක් කරගෙන තියෙන්නෙ. ධර්මයම අල්ලගෙන ඒක ප්‍රශ්නයක් කරගෙන මේ. පුංචි කොටසක් අල්ලගෙන ඒකම හරි අනික් ඒවා වැරදියි කියලා හිතන් ඉන්නවා. නමුත් ඉහළ ඉහළ මට්ටම් වලට මනස අරන් යනකොට තේරෙනවා මේක වැරදි නැහැ, හරි. හැබැයි මේක පුංචි මට්ටමක්, ඒක අල්ලගෙන ඒකම හරි කියන්න බැහැ, මොකද ඊට වැඩිය ශ්‍රේෂ්ට levels උඩින් තියෙනවා.

ඉතින් අර ඒ පුංචි කොටස් වල ඉන්නකොට තමයි ඔන්න ඕවා මහාලොකු ප්‍රශ්න කරගෙන සමාජය ගිනි තියන ප්‍රශ්න බවට හදාගන්නෙ. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ ඒ ලෙඩ සනීප කරන්නත් බැහැ. මොකද බෙහෙතෙන් හටගත්තු ලෙඩ සනීප කරන්න බැහැ. ඒක සාමාන්‍ය හැමෝම දන්න දෙයක්. ඉතින් මේ වගේ දන්න අයට සාමාන්‍යයෙන් ඕන, මේක තමයි හරිම කියලා කියාපාන්න තමයි ඕනෙ. ඉතින් ඒ වගේ අයට උත්තර දීලා පිරිමහන්න බැහැ. ඒ වගේ බෙහෙතින් ලෙඩ හැදිච්ච අයට, ඒ වගේ මේ ධර්මයේ තියෙන පොඩි පොඩි කොටස් අල්ලාගෙන ඒකමයි හරි අනිත් ඒවා වැරදියි

කියාගෙන ඉන්න අයට උත්තර දීලා පිරිමහන්න බැහැ. ඒ නිසා තමයි ඔය සමාජයේ ඇතිවෙලා තියෙන ඔන්න ඔය වගේ ජනප්‍රිය ප්‍රශ්න වලට ශ්‍රේෂ්ට භික්ෂූන් වහන්සේලා නිහඬව ඉන්නෙ. කතා කරන්නෑ මොකද උන්වහන්සේලාට තේරෙනවා මේ ජනප්‍රිය ප්‍රශ්න හදාගත්තු අය මේ පුංචි මානසික level එකක ඉඳගෙන මේ කෑගහන්නෙ. ඒගොල්ලො මනස වඩලා නැහැ, උඩට ගිහින් නැහැ. ගියා නම් පේනවා මොකක්ද වෙලා තියෙන්නෙ කියලා.

ඉතින් මෙතෙන්ට මම අමතර කාරණයක් ඉදිරිපත් කරනවා, මේක තේරුම් ගන්න, දේශනාව දිග වුනත්, කැමැති කෙනෙක් අහයිනෙ. ඉතින් මම ඔය එක ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක්ගෙන් ඇහුවා, උන්වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් දේශනා කරලා තිබුනා උන්වහන්සේ කියනවා අපි හැමෝම ඉන්නෙ අශූචි වලක කියලා හිතන්න කියලා. අපි හැමෝම ඉන්නෙ අශූචි වලක කිසිම භේදයක් නැතිව. එතකොට මේකෙන් මේ අශූචි වලෙන් ගොඩ එන්න ඉණිමගක් තියෙනවා, ඒකත් අශූචි වලින්ම තමයි හදලා තියෙන්නෙ. ඉණිමග කියලා රන් වලින් හදපු ඉණිමගක් නෙවෙයි, අශූචි වලින් තමයි ඒකෙ හරස් පොලු දාලා තියෙන්නෙ. එතකොට උන්වහන්සේ කියනවා මේකෙ ඔන්න අපි හිතමු පොලු සීයක් විතර තියෙනවා කියලා මේ අශූචි වලෙන් ගොඩ එන්න. අපි හිතමු විසිවෙනි පඩියට නැගපු මනුස්සයෙක් ඉන්නවා. එතකොට විසිවෙනි පඩියට නැගපු මනුස්සයාට අර වළෙන් උඩ ලෝකය පේන වපසරියක් තියෙනවා. එයාට වළේ පතුලේ ඉන්න මනුස්සයාට වඩා පොඩ්ඩක් වැඩියෙන් හැබැයි පේනවා. මොකද එයා පොඩ්ඩක් උඩට ඇවිල්ලා. අපි හිතමු පනස්වෙනි පඩියේ ඉන්න කෙනෙක් ඉන්නවා. එයාට අර විසිවෙනි පඩියේ ඉන්න කෙනාටත් වැඩිය, වළේ ඉන්න කෙනාටත් වැඩියෙන් ටිකක් පේනවා. අපි හිතමු අසූවේ වගේ කෙනෙක් ඉන්නවා. එයාට ඊටත් වැඩියෙන් ටිකක් පේනවා.

එතකොට අපි හිතමු මේ අසූවේ වගේ ඉන්න කෙනෙක් අපි හිතමු සීයටම ඇවිල්ලා. අපි හිතමු අසූවෙ වගේ ඉන්න කෙනෙක් යමක් කියනවා. එතකොට ඊට පහළින් ඉන්න මිනිස්සු ඒකට විරුද්ධව කෑගහනවා නම් ඒ කියන්නෙ එයාලට මේ සාමාන්‍ය දැනීමවත් නැහැ. ඇයි ඒ අසූවේ ඉන්න කෙනාට අනිත් අයට වැඩිය සාපේක්ෂව දෙයක් පේනවා. පෙනිලා තමයි කතා කරන්නෙ. හැබැයි පල්ලෙහා ඉන්න අයට අර අසූවේ පඩියේ ඉන්න කෙනාට පේන ප්‍රමාණය පේන්නැති හන්දා එයාලා එයාට දොස් කියනවා ඔය බොරු කියන්න එපා, එහෙනම් අපිටත් පේන්න ඕනනෙ කියලා එයාලට මතක නැහැ එයාලා ඉන්නෙ ඊට වැඩිය පල්ලෙහා level එකක කියලා. අන්න ඒ වගේ දෙයක් තමයි මේකෙ තියෙන්නෙ. පල්ලෙහා ඉන්න කට්ටිය අර උඩින් ඉන්න කෙනෙක් මොකක් හරි කිව්වහම ඒක පේන්නැහැනෙ දන්නෑ හිතාගන්න බෑ ඉතින් කෑගහනවා. ඉතින් එතකොට අසූවෙ උඩ පඩි වල ඉන්න අය මොකක්ද ගන්න තීරණය. ඒගොල්ලන්ට තේරෙනවා එක පාරක් දෙපාරක් කියන්න හදනවා. බැහැ මේක විසඳන්න, ඒගොල්ලො නිහඬ වෙනවා. ඇයි ඒගොල්ලො දන්නවා මේගොල්ලො මේ දැකලා නෙවෙයි මේ කෑගහන්නෙ. කියලා පිරිමහන්න බෑ, ඊට වැඩිය හොඳයි පාඩුවේ කට පියාගෙන අපි මේ ඉණිමගෙන් ගොඩවෙන එක කියලා උන්වහන්සේලා පාඩුවේ ඉන්නවා. කතා කරන් නැහැ. කතා කරලා පිරිමහන්න බැහැ. මොකද අර බහුතරය ඉන්නෙ පල්ලෙහා පඩිවලනෙ. බහුතරය ඉන්නෙ. උඩට යන්නෙ බොහොම සුළු පිරිසයි. එතකොට ඒගොල්ලො නිහඬ වෙනවා.

අන්න ඒ වගේ තමයි මේ සමාජයේ ජනප්‍රිය ප්‍රශ්න ටිකක් තියෙනවානෙ ශාසනය සම්බන්ධයෙන් හදාගෙන. ඔය ප්‍රශ්න ටික ඇතිවෙලා තියෙන්නෙත් ඔන්න ඔය හේතුව නිසා. ඉතින් ඒ නිසා මේ මට්ටමට ආවට පස්සෙ ඒ නිසා තමයි සාමාන්‍ය ධර්මයේ තියෙන ස්වභාවයක්, ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික මනස ඉහළට වැඩෙන අය නිහඬ වෙනවා. වැඩිය

සමාජෙට කතාබහ කරන්න මිනිස්සුන්ට ලොකුවට බණ කියන්න එන්නෙ නැහැ. ඒගොල්ලො ටික ටික මේක අතහැරලා නිහඬ වෙනවා. මොකද ඒගොල්ලන්ට තේරෙනවා මේක කතා කරලා පිරිමහන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි කියලා. අන්න ඒ නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේටත් බුදුවෙලා බණ කියන්න බෑ කියලා හිතුනෙ. මේ ආවෙම බණ කියන්න. සංසාරයට අහුවෙලා ඉන්න සත්වයන්ව සසරින් ගොඩ ගන්නමයි පතාගෙනත් ආවෙ. බුදුවුනෙත් ඒකට. බුදුවුනාට පස්සෙ හිතෙනවා අනේ බෑ කියලා, ඔන්න ඕක තමයි හේතුව. බුදුරජාණන් වහන්සේටත් හිතෙනවා අනේ බෑ මීට වඩා හොඳයි පාඩුවේ ඉන්න එක කියලා. මොකද උන්වහන්සේට දැනෙනවා මේක තේරුම් ගන්නෑ මේ මිනිස්සු කියන එක.

එතකොට දැන් මේ සම්මා කම්මන්ත කියන මේ කාරණා දැන් මේ විපස්සනා පැතිකඩකින් බලනකොට සාමාන්‍යයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා කියලා මේ මාර්ගඵල ලාභියෙක් මේක දිහා බලන්නෙ කොහොමද, අන්න ඒ විදියට තමයි අපි විපස්සනා යෝගියාගේ මනස ඒ දේවල් දිහා බලන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේක තේරෙන්න කිව්වොත් අපි කැමැති නෑනෙ සාමාන්‍යයෙන් අපේ ශරීරයේ තුවාලයක් හැදිලා ඒකෙ කැළලවත් හිටිනවාට අපි කැමැති නෑනෙ අපේ ශරීරයේ. වේදනාව කෙසේ වෙතත් තුවාලයක් හැදිලා ඒකෙ කැළලවත් හිටිනවට අපි කැමැති නැහැ. එච්චරටම අපි අපිට ආසයි. අපිට ආදරෙයි. ඒ වගේම තමයි අනිත් සත්වයොත්, අනිත් මිනිස්සුත්. අපි අපේ සිරුරට කැළලක් ඇතිවෙනවාටත් කැමැති නැත්නම් අනිත් අය වේදනාවක් ඇතිවෙනවට කොහොමවත්ම කැමැති නැහැ. ඉතින් අපි එහෙම හිතලා තමයි සීල මට්ටමේදී සහ අර සතර බඹ විහරණ වලදි කතා කරනකොට ඔය වගේ මානසිකත්වයකින් තමයි අපි ඒකෙන් අයින් වෙන්නෙ.

එතකොට සීල මට්ටමේදී මේ කියන විදියට අපි ළඟ සීලය තිබුන් නැත්නම් ඒ කියන්නෙ මේ සත්තු මරලා හොරකම් කරලා කාමයේ වරදවා හැසිරිලා තිබුනොත් ඒ මනුස්සයාට ඒ සීලයෙන් දුර්වල කෙනාට තනිවෙන්න බැහැ. කළුවරට මුහුණ දෙන්න බැහැ. ඒගොල්ලන්ට තනිවෙනකොට බයයි, අඳුර එනකොට බයයි. එතකොට එයාලගේ මනසේ ආතති අසහන වැඩිවෙනවා. ඒකෙන් එයාලගෙ මානසික ලෙඩ හැදෙනවා. බටහිර ලෝකෙ කියන විදියට මානසික ලෙඩ හැදෙන්න බලපාන ආතති අසහන එන්නෙ ඔන්න ඔය හේතුව නිසා. අත්තානෝවාද භය කියලා කියන්නෙ ඔන්න ඕකට තමයි. ඊටපස්සෙ එයාට පරානෝවාද භයත් එනවා, දණ්ඩ භයත් එනවා. සමහරු ඔය තුනෙන්ම බේරිලා ඉන්නවා. හිටියට අන්තිමට එන දුග්ගති භය කියන එක ලේසි නැහැ, මැරෙන්න යනකොට සහළවන්න වෙනවා. මරණයේදී ඇතිවෙන භය ඒකෙන් ගැලවෙන්න ලෙහෙසි වෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් විපස්සනා යෝගාවචරයා, විපස්සනාවට ආවට පස්සෙ යෝගාවචරයාට මේ වැරදි තුන කරන්න අවස්ථාව ලැබිලත් එයා ඒක කරන්නෙ නැහැ. සත්තු මරන්න අවස්ථාව ලැබිලත්, හොරකම් කරන්න අවස්ථාව ලැබිලත් කාමයේ වරදවා හැසිරෙන්න අවස්ථාව ලැබිලත් එයා ඒක කරන්නෙ නැහැ. එයා ඒ කියන්නෙ අභය දානය දෙනවා. ඒ කියන්නෙ ලෝකෙ තියෙන හොඳම දානය තමයි සීලය කියලා කියන්නෙ. අපි මේ පව්න් වැළකිලා ඉන්න එක තමයි හොඳම දානය. අපි හිතන් ඉන්න දානය නෙවෙයි. ඒ කියන්නෙ අපි සතෙකුට ජීවිතය දෙන එක, හොරකම නොකර ඉන්න එක, කාමයේ වරදවා හැසිරෙන්නෙ නැතිව ඉන්න එක, ඒක තමයි හොඳම දානය. ඒකට අපි දෙන වචනය තමයි, පොතේ වචනය අභය දානය කියන එක. මෙතනදි බලන්නෙ අර හොඳ නරක පැත්තෙන් වත් නෙවෙයි. ඒ කියන්නෙ සත්තු මරන එක නරකයිනෙ, ඒ නිසා සත්තු නොමරා ඉන්න ඕනෙ කියලත් නෙවෙයි යෝගාවචරයා හිතන්නෙ. අනේ සත්තු පව්නෙ මෛත්‍රිය දෙන්න ඕනනෙ

එහෙමත් නෙවෙයිනෙ. විපස්සනා යෝගාවචරයා මෙතන හිතන්නෙ එයාට මරන්න අවස්ථාව තියෙද්දි ඒක අවශ්‍යතාවයක් නැහැ.

හැබැයි මෙතනට එන්නෙ අර සීල මට්ටමෙන් අර ඒ වගේම සතර බඹ විහරණවල කාරණාවලින් මනස සැකසුනු චරිතයක් තමයි මෙතනට එන්නෙ. ඊටපස්සෙ සතිය හරහා විපස්සනාව පුරුදු වුනු කෙනෙකුට තමයි මනස මෙතෙන්ට එන්නෙ. ඒ කියන්නෙ කිසිවක් නොකර ඉන්න එක, යමක් නොකර සිටීම තමයි හොඳම පින කියන එක විපස්සනා යෝගාවචරයාට අහුවෙලා තියෙන්නෙ. යමක් කරනවා කියන්නෙ සංස්කාර. අපි හිතන් ඉන්නෙ පව් කරන එක විතරයි තියනෙ ප්‍රශ්නෙ කියලානෙ. නෑ නිවන කියන්නෙ පව් පින් දෙකම සංස්කාර, පව් පින් දෙකම නොකර ඉන්න තැනකට තමයි මනස එන්නෙ. එතකොට විපස්සනා යෝගාවචරයා කිසිවක්ම නොකර ඉන්න තැන, පාපය විතරක්ම නෙවෙයි එයා මෙතනදි සතෙක් මරන්න චාන්ස් එක තියෙද්දිවත් එයා මරන්නැහැ, කිසිවක් නොකර ඉන්න එකම විතරයි එයා පින විදියට දකින්නෙ. මෙතනදි මේ කිසිවක් නොකර ඉන්න මානසිකත්වය හැදෙන්නෙ නැහැ විපස්සනාවට ආපු නැති කිසි කෙනෙකුට.

විපස්සනාවට ආවට පස්සෙ තමයි තේරෙන්නෙ සංස්කාර රැස් නොකර ඉන්නවා කියන්නෙ පාපී සංස්කාර විතරක්ම නෙවෙයි, අකුසල සංස්කාර විතරක්ම නෙවෙයි කුසල සංස්කාර කියන්නෙත් සසර තමයි, දුක තමයි. යමක් කරනවා කියන්නෙ මෙතන ක්ලේශයක් තියෙනවා. ඒ නිසා කිසිවක් නොකර ඉන්න තැනට විපස්සනා යෝගියාගේ මනස මෙතනදි හැදෙනවා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේ විපස්සනා යෝගාවචරයා කියන්නෙ නිකං ඉන්න ඉගෙනගන්න ඕනෙ කියන එකක්. කිසිවක් කරන්නැතිව නිකං ඉන්න ඉගෙන ගන්නවා හැබැයි මිනිස්සු හිතන් ඉන්න නිකං ඉඳීමක් නෙවෙයි. මිනිස්සු මේ මට්ටමට ඇවිල්ලා නෙවෙයි නිකං ඉන්නෙ. මේ මට්ටමට ආවට පස්සෙ නිකං ඉන්නවා කියන එක මේ මට්ටමට එන්න කලින් නිකං ඉන්නවා කියන එකට වැඩිය වෙනස් කියලා යෝගාවචරයාට තේරෙන්න ගන්නවා. ඉතින් අපි හිතන්නෙවවත් නැති තරම් බලවත් ආනිසංස ලැබෙන්නෙ මේ කිසිවක් නොකර ඉඳීම තුළ තමයි. ඕක තමයි සබ්බ පාපස්ස අකරණං කියන්නෙ. කිසිවක් නොකර ඉන්න එකක්. ඒ තුළම කිසිවක් නොකර සිටීම තුළම ඊළඟ කුසලස්ස උපසම්පදාවත්, සචිත්ත පරියොදපනං කියන එකත් සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට අපි සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් සිහිය තියන යෝගාවචරයෙකුට අපි හිතමු පර්යංකයකට ගියා කියලා පැයක. පැයක පර්යංකයකට ගිහින් අපි හුස්ම දිහා බලන් ඉන්නවා. හුස්ම මූලික අරමුණ කරගෙන ඉස්සරහට යනවා. එතකොට එයා පැයක පර්යංකයක ඉද්දි ඒ පැය ඇතුලත එයාගෙ අතින් කිසිම පාපයක් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. එයා ඉන්නෙ මේ හුස්මත් එක්ක, හුස්ම කියන මූලික අරමුණ ඉස්සරහින් තියාගෙන සතිය පුරුදු කරනවා. එතකොට එයා මෙතනදි පාප වලින් වැළකෙන්නෙ හොඳ නරක ගැන හිතලා නෙවෙයි. මෛත්‍රිය කරුණා මුදිතා ආදී බඹවිහරණ නිසාත් නෙවෙයි. එයා මේ ඇස් පියාගෙන තමන් ඉස්සරහින් තියාගෙන ඉන්න අරමුණට අවදි මනස පැවැත්වීමෙන්ම එයාගේ අතින් පව් කියන දේවල් කිසිවක් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. වීතික්කම කෙලෙස් හටගන්නෙ නැහැ. ඉතින් එයාට යම්කිසි වෙලාවකට අරමුණට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන් වුනොත් පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් හටගන්නෙත් නැහැ. හැබැයි මේ දන්දෙමින් පින්කම් කරමින් අර සාමාන්‍ය මට්ටමේ ඉන්න මිනිස්සු මෙතනට එන්න කැමැති නැහැ. දානයට කැමැති, සමාජ සේවයට කැමැති මිනිස්සු මෙතනට එන්න කැමැති නැහැ. මේකෙන් කොච්චර කෙලෙස් කැපෙනවාද කියන එක ඒ මිනිස්සුන්ට තේරෙන්නෙ නැහැ. මොකද ඒගොල්ලො ආස ජනප්‍රිය ධර්මයට. ඒගොල්ලො ආස විකිණෙන ධර්මයට.

ඒගොල්ලො ආස සමාජයේ පිළිගන්නවා කියලා හිතාගෙන ඉන්න ධර්මයකට. ඒගොල්ලො ආස ඒගොල්ලො හිතනවා ඒකෙන් පව් වලින් ගැලවෙන්න පුලුවන්, නිවන් දකින්න පුලුවන් කියලා. නමුත් මේ එක පැයක්, ඇස් දෙක පියාගෙන පර්යංකයකට ගිහිල්ලා හිටියට පස්සෙ එයාගේ අතින් මේ සම්මා කම්මන්තය කියන එක, මේ හුස්මක් දිහා සිතුවිල්ලක් දිහා, නැත්නම් පිම්බීමේ හැකිලීම අරමුණක් දිහා මූණට මූණ දාලා සිහිය තියාගෙන බලන් ඉද්දින් එයාගේ අතින් මේ සියල්ල සිද්ධ වෙනවා. ඒක පේන්නෙ නැහැ. ඒක අරගොල්ලන්ට වටින්නෙ නැහැ. මොකද ඒකෙ ගාලගෝට්ටියක් නැහැ, ඒකේ ඝෝෂාවක් නැහැ, ඒකෙ සෙනඟ නැහැ, ඒකේ loud speaker නැහැ, ඒකේ අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ හඳුන්කූරු සුවඳ නෑ, ඒකෙ ලක්ෂ ගණන් මල් නැහැ. ඉතින් මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ මේ හොඳම පින සිද්ධ වෙන්න loud speaker තියෙන්න ඕනෙ. සෙනඟ ඉන්න ඕනෙ, හඳුන්කූරු සුවඳ දැනෙන්න ඕනෙ, ලක්ෂ ගණන් මල් තියෙන්න ඕනෙ, පාවඩ තියෙන්න ඕනෙ. මේ මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ එහෙම. ඒ නිසා ඒ පැත්තට බර මිනිස්සුන්ට මේක දෙන්න බැහැ. මේක අදහාගන්න බැහැ. මේක අදහාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ අර හෙමින් හෙමින් අමාරුවෙන් හරි පෙර පිනක් තිබිලා මේකට ඇවිල්ලා ඇවිල්ලා කාලයක් මේක පුහුණු වුනු කෙනෙකුට තේරෙනවා දෙයියනේ මේ පිරිසෙන් වෙන්වෙලා හුදෙකලා වෙලා මේ විවේකීව පර්යංකයක් බැඳගෙන, සක්මනක් කරගෙන ඉන්න මොහොතක මොනතරම් නම් අපේ අතින් සීලය රැකෙනවාද. අපිට අමුතුවෙන් දෙයක් කරන්න ඕනෙ නැහැ සීලය රකින්න. මේ මොකුත් නොකර වර්තමාන මොහොතට අවදි වෙලා ඉන්න මොහොතේ වීතික්කම කෙලෙස් විතරක් නෙවෙයි, පරියුට්ඨාන කෙලෙස් පවා අපිට අයින් කරගන්න පුලුවන්. මේ තමයි විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ මනසේ සම්මා කම්මන්තය වැඩ කරන හැටි.

ඉතින් මට මතකයි එක තැනක ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා යම්කිසි කෙනෙකුට සති සම්පජඤ්ඤය කියන මේ දෙක නැතිනම්, සතිසම්පජඤ්ඤය කියන එක නැතිනම් එයාට භය ලැජ්ජාව නැතිවෙනවාලු. සතිසම්පජඤ්ඤය තියෙන තැනමයි භය ලැජ්ජාව කියන එක හටගන්නෙ කියලා සඳහන් කරනවා. ඒක ධර්මයේ තියෙනවා සීලවන්තයාට තමයි ප්‍රඥාව එන්නෙ, ප්‍රඥාවන්තයාට තමයි සීලය එන්නෙ. එතකොට සතිසම්පජඤ්ඤ දෙක කියලා කියන්නෙ සම්පජඤ්ඤය කියන්නෙ ප්‍රඥාව, එතකොට සම්පජඤ්ඤය හටගන්නෙ සතිය පදනම් කරගෙන. එතකොට යම්තැනක සති සම්පජඤ්ඤය තියෙනවා නම් එතන සීලය තියෙනවා. යම් තැනක සීලය තියෙනවා නම් එතන සති සම්පජඤ්ඤය කියන එක තියෙනවා. හැබැයි මේකෙදි ඔබ විශේෂයෙන් දැනගත යුතු දෙයක් තියෙනවා, සතිය පිහිටපු පමණින් සිල් කැඩෙන් නෑ කියන එක නෙවෙයි මේ කියන්නෙ. ඒ වගේ අන්තවාදී දෘෂ්ටි ගන්න එපා. මනස තමන්ගේ මනස දිහා බලන්න. මැජික් වගේ දේවල් වලින් මනස හැදෙන් නැහැ. අපි මේ සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගත්තු ගමන් එයා රහතන් වහන්සේගේ සීලය එයාට එන්නෙ නැහැ. සතිය පුරුදු කරන්න ගත්තට සීලය කැඩෙනවා. සති සම්පජඤ්ඤය තිබුනට සීලය කැඩෙනවා.

හැබැයි එයාට සති සම්පජඤ්ඤය පුරුදු කරන කෙනෙකුට සිල් පදයක් බිඳුනහම අපි හිතමු සිල් පදය බිඳිලා පැය ගාණක් ගිහිල්ලා තමයි එයාට සිහිය පිහිටන්නෙ. ආ මගේ අතින් සිල් පදය බිඳුනානෙ කියලා. කලින් එහෙමවත් තිබුනෙ නැහැ. ඉතින් එතනදි සිහිය පිහිටියා නම් මෙන්න මේ විදියට මගේ අතින් සිල් පදය බිඳුනා, මෙහෙම වුනා කියලා එයා නැවත සතිය තියන්න පුරුදු කරනවා, ඒක දැක්කට පස්සෙ එයා නැවත නැවත සිහියෙන් ඉන්න පුරුදු කරනවා. අපි හිතමු ආයෙත් එයාගේ අතින් ඒ සිල්පදය බිඳෙන්න පුලුවන්. බිඳෙනවා. එතකොට අර කලින් එයාට සිල්පදය බිඳිලා පැයක් ගියාට පස්සෙ තමයි එයාට ඒක දැනෙන්නෙ, මතක් වෙන්නෙ. ඊළඟ දවසේ එයාට පැයක් යන්න කලින් සමහරවිට

විනාඩි පනහක් යද්දි එයාට මතක් වෙනවා සිල් පදය බිඳුනා කියලා. අන්න එහෙම තමයි මේ මනස ටිකෙන් ටික, ඔහොම පුහුණු වෙවී යනකොට සීලය බිඳෙන්න ඔන්න මෙන්න, සීලය බිඳෙන්න චිත්තක්ෂණයකට කලින් එයාට අහුවෙනවා මං මේ සිල් පදය බිඳින්න යන්නෙ කියලා, එතනින් එහාට ඒක වළකිනවා.

ඉතින් එහෙම තමයි සීලය කියන එකෙන් ගැලවෙන්න මේ සති සම්පජඤ්ඤය කියන එක උදව් වෙන්නෙ. ඒ නිසා සති සම්පජඤ්ඤය යම් තැනකද එතන තමයි සීලය පිහිටන්නෙ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න සීයයට සීයක් පාරිශුද්ධ මනුස්සයෙක් නම් ඔබ ඔබට මොකටද ධර්මයක්. ඔබට ධර්මය ඕන නෑනෙ තවදුරටත්. ඒ නිසා මේ බොරුවට ලෝකෙට පාරිශුද්ධ චරිතයක් කියලා පෙන්වන්න යන එකෙන්ම තේරෙනවා එහෙම පෙන්වන්න යනකොට අනිත් අයට තේරෙනවා පැත්තක ඉන්න අයට, ඇත්තටම මෙයා පාරිශුද්ධ නැහැ. ඇතුලේ තියෙනවා කුණු ටිකක්, ඒ නිසයි මෙයා පෙන්වන්න හදන්නෙ පාරිශුද්ධයි කියලා. හොඳට මතක තියාගන්න. අපි පාරිශුද්ධයි කියලා අපි සංවරයි කියලා, අපි ශාන්ත දාන්ත මිනිස්සු කියලා පෙන්වන්න හදන්නෙ ඇතුලේ කුණු ටිකක් තියෙන නිසා. එහෙම ඇතුලේ කුණු නැති කෙනෙකුට එහෙම පෙන්වන්න ඕනෙ නැහැ. එයා යථාර්තය තේරුම් අරන් ඉන්නෙ. අපි ළඟ අපි සියයට සීයක් පාරිශුද්ධ නැති නිසා තමයි අපිට සති සම්පජඤ්ඤය ඕනෙ. අපි සියයට සීයක් පාරිශුද්ධයි නම් අපිට සති සම්පජඤ්ඤය ඕනෙ නැහැ. ඒ නිසා අපි දැනගන්න ඕනෙ මේ සති සම්පජඤ්ඤ දෙක පුරුදු කරනවා කියන්නෙම ඇතුලේ කුණු ටිකක් තියෙනවා. ඒ ටික ඕනෙ වෙලාවක එළියට එන්න පුලුවන්. ආවොත් අපි කරන්නෙ ඒක සිහියෙන් දැනගෙන ඉස්සරහට යනවා. ඒ නිසා මේකට තමයි ශාසනය නමක් දීලා තියෙන්නෙ ආයති සංවරය කියලා.

ආයති සංවරය කියන වචනය බුදුරජාණන් වහන්සේ දුන්නෙ ඒකයි. අපි අතින් වැරැද්ද වෙනවා. සිහියෙන් දකිනවා, නැවත නැවත සංවරයට එනවා. එහෙම එහෙම ගිහිල්ලා තමයි අපිට යම් දවසක සිල් පදයක් බිඳින්න චිත්ත ක්ෂණයකට කලින් අපිට සිහිය පිහිටන්න පටන් ගන්නෙ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න මේ වැරැද්දක් නැවත නැවත සිද්ධ වෙනකොට තමයි යෝගාවචරයාට මේක අල්ලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. වැරැද්ද කරන්න යන සිතුවිල්ල, ඒකට හේතුව අල්ලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ වැරැද්දක් නැවත නැවත වෙද්දි. ඒ නිසා එළඹ සිටි සිහිය තිබුනු පමණින් වැරදි වෙන්නෙ නැහැ කියලා හිතන්න එපා. එළඹ සිටි සිහිය තියෙන කෙනාටත් වැරදි වෙනවා. එයා ඒකෙන් දැක දැක, දැක දැක ඉස්සරහට යද්දි තමයි අර කලින් කිව්වා වගේ සීලයක් බිඳෙන්න කලින්ම එයාට අල්ලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් අපේ මිනිස්සු හිතනවා හැබැයි, බාහිරින් බලන කෙනෙක් හිතන්න පුලුවන් මෙයා කියන්නෙ නම් සිහිය පුරුදු කරනවා කියලා, මෙයා කියන්නෙ නම් භාවනා කරනවා කියලා, මෙයා කියන්නෙ නම් නිවන් දකින්න බණ අහනවා කියලා ඒ වුනාට කරන තරමක් මේ වැරැද්ද කරනවා කියලා. එහෙම තමයි බාහිර කෙනාට පේන හැටි.

හැබැයි අදාළ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා මගේ අතින් වැරැද්ද වෙනවා තමයි. හැබැයි කලින්ට වැඩිය මං ඒ ගැන තියෙන දැනුම් තේරුම් ගතිය වැටහීම දැනෙන ගතිය එන්න එන්න වැඩිවෙනවා. ඒ කියන්නෙ වරදට තියෙන කෑදරකම ටික ටික අඩුවෙනවා. කෙලෙස් ගති ටික ටික අඩුවෙනවා කියලා එයාට තේරෙනවා. මේක චීස් කෑල්ල කැපුවා වගේ එක පාරින් කපන්න පුලුවන් තත්වයක් නෙවෙයි තියෙන්නෙ. එහෙම අය හිටියා බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන කාලෙ. ඒ නිසා අපි දැනට දැනගන්න ඕනෙ අවංකව අපේ මානසිකත්වය අපි දැනගන්න ඕනෙ ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික මගේ මේ ක්ලේශය කැඩෙන්නෙ කියලා දැනෙනවා නම් එහෙනම් අපි ඉන්නෙ හරි track එකේ. හරි පාරෙ. එහෙනම් ඒ ගැන බයවෙන්න දෙයක් නැහැ. අපිට තියෙන්නෙ විශ්වාසයෙන් සති

සම්පජඤ්ඤ දෙකත් එක්ක ඉස්සරහට යන්න විතරයි. ඉතින් අර කලින් කිව්වා වගේ ආයති සංවරය කියලා එකක් අපිට දීලා තියෙන්නෙ මේ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ. ඇයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට ආයති සංවරය කියලා එකක් දුන්නෙ, සිල්පද බිඳෙනවා කියලා උන්වහන්සේ දැනන් හිටපු නිසා. උන්වහන්සේ ඒක නොදන්නවා නම් ආයති සංවරයක් කියලා එකක් පනවන් නැහැනෙ. නැවත සංවරයකට එන්න අපිට ක්‍රමවේදයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දීලා තියෙන්නෙ මේකෙ යනවා එයා අතින් සිල් පද බිඳෙනවා කියලා උන්වහන්සේ දැකපු නිසයි, දන්න නිසයි.

අපි හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුද්ධ වචනයවත් ගණන් ගන්නෙ නැතිව මේකට බැහැපු දවසේ ඉඳලා රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් වගේ තමයි ඉන්න හදන්නෙ. ඒක තනිකර මවාපෑමක්, ඒක තනිකර උගුලක්. ඒ නිසා ඔබ මේ පාරට බැස්ස පමණින්ම වැරදි නොවෙනවා කියලා හිතන්න එපා. ඒ දෘෂ්ටියට බහින්න එපා, බැස්සොත් නිකං ආතති අසහන එනවා විතරයි. ඉතින් අපිට වැරදි වෙනවා, වැරදි වෙයි, හැබැයි ඒක දකින්න, මේ මොහොතේ දකින්න. ඊළඟ වතාවෙත් වැරදි වෙයි. හැබැයි ඒ වැරැද්ද වෙන්න මොහොතකට කලින් හරි අපිට ඒක දකින්න පුලුවන් මානසිකත්වය හැදෙනවා. ඉතින් මත්තට වැරදි නොකර සිටීමට හේතුවෙන එකම හේතුව ඔන්න ඔය ක්‍රමය විතරයි. කවදාහරි මත්තට මේ කයින් වෙන වැරදි වලින් වළකින්න හේතුවෙන එකම ක්‍රමය ඕක විතරයි. ඒ නිසා සත්තු මරපු පමණින්, හොරකමක් කරපු පමණින්, කාමයේ වරදවා හැසිරිච්චි පමණින් අපිට දොස් කියන්න බැහැ. ඒ කෙනාගේ ක්ලෙශය බලවත් තරමට තමයි වැරැද්ද සිද්ධ වෙන්නෙ. ක්ලේශයට සමානුපාතිකව තමයි සිල්පද බිඳෙන්නෙ. ඉතින් අපිට සති සම්පජඤ්ඤයෙන් මේක හෙමින් හෙමින් තමයි නවත්වන්න පුලුවන්. සති සම්පජඤ්ඤයට ආපු ගමන් මේ වැරැද්ද නවතින්නෙ නැහැ.

දැන් මට ඊයෙද කොහෙදත් එක්කෙනෙක් කතා කලා, එයාගේ නැන්දම්මා එයාට වෙනස්කම් කරනවා, දොස් කියනවා. ඒවා මතක් වෙනවා. සිහිය තිබ්බට ඒක ආයෙ ආයෙ එනවානෙ මැණියො අහනවා. දැන් මෙයාලා හිතන් ඉන්නෙ මේ සතිය තිබ්බහම රහත් වෙනවා කියලා. මොකද රහතන් වහන්සේටනෙ ඉතින් ඕවා ආයෙ එන්නැත්තෙ. එහෙම වෙන්නෙ නැහැ. මේක නැවත නැවත එනවා, අපි නැවත නැවත නැවත සතිය තියලා සිය දහස් වර, ලක්ෂ කෝටි වර මේක පුහුණු කලාම තමයි අපිට ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් පෙනෙන්නෙ. අපි ඒක කරන්නැහැ. අපි මැජික් වලින් වගේ මේ එක මොහොතක් සිහිය තියලා මේක erase කරන්න ඉල්ලනවා. එහෙම ධර්මයක් මේකෙ නැහැ, මං කොහෙවත් එහෙම කියලත් නැහැ, එහෙම ඉල්ලන්නත් එපා. එහෙම දේවල් හම්බවෙන් නැහැ. එතකොට මානසික ආතති අසහන වැඩිවෙන එක විතරයි වෙන්නෙ. ඉතින් යෝනිසොමනසිකාරය කියන එක හැදෙන්නෙත් ඔන්න ඔය ක්‍රමයටයි.

ඉතින් අපිට මෙන්න මේ කියන නිවැරදි දැක්ම, මනසේ තියෙන්න ඕනෙ මේ හරි සුතමය ඥාණය නැති නිසා තමයි අපිට මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කියන එක අල්ලන්න බැරිවෙලා තියෙන්නෙ. අපිට ඒකට යන්න බැරි අපිට ඔලුවේ හදාගෙන තියෙන වැරදි අදහස් නිසා, දෘෂ්ටි නිසා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට සම්මා කම්මන්තය කියන්නෙ මොකක්ද, සත්තු මැරීමෙන් හොරකම් කිරීමෙන් කාමයේ වරදවා හැසිරීමෙන් වළකිනවා කියන්නෙ මොකක්ද කියලා අපි දන්නැත්තේ ඒකයි. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කියන එකට මේක ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ කොහොමද කියන එක අපි දන්නැත්තෙ අපිට මේ හරි පාර අහුවෙලා නැහැ. දැනිලා නැහැ. ඒ නිසා මෙතුවක් දුර එන මේ ගමන පටන් ගන්නෙ අර පුංචි බබෙක් වගේ අර එදිනෙදා කරන වැඩවලදි සක්මන පර්යංක වශයෙන් සිහිය තියන්න පුරුදු කරන යෝගාවචරයාට තමයි මෙතෙන්ට එන්න පුලුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා අද දේශනය අපි මෙතනින් නතර කරනවා. අපි ඊළඟ දේශනයෙන් මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

33) ආජීවයේ අපිරිසිදු බව භාවනාවට බලපාන හැටි | right livelihood and mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනාව. අපි අද කතා කරන්න තියෙන්නෙ සම්මා ආජීව කියන කොටස ගැන ධම්මානුපස්සනා කොටසේ. ඉතින් සම්මා ආජීව කියන කොටස ගැන කතා කරද්දි අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ නිවන් මග කියන එක පොතේ තියෙන්නෙ. සීල සමාධි ප්‍රඥා කියන අනුපිළිවෙලක් තමයි පොතේ තියෙන්නෙ. හැබැයි මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙමින් යද්දි ඒක ප්‍රඥා සීල සමාධි විදියට තමයි සැකසෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා දිට්ඨි කියන පිරිසිදු නිවැරදි දැක්මක් එක්ක, සම්මා සංකප්ප කියන නිවැරදි සංකල්පනාවන් සහිතව තමයි ඊළඟට තියෙන සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව කියන සීලමය කොටස සම්පූර්ණ වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ නිවැරදි දැක්මක්, නිවැරදි සංකල්පනාවක් තියෙන කෙනෙක් ඒක සාක්ෂාත් කිරීම තමයි මේ සීල කොටසින් සිද්ධ වෙන්නෙ. ඉතින් මෙහෙම වෙද්දි මේ සම්මා දිට්ඨිය කියන කොටසින් තමන්ගේ දෘෂ්ටිය ඍජු වෙන්නත් අපිට සුතමය ඥාණය කියන එක අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ හරහා ක්‍රියාවත් වීමෙන් තමයි මේ දෘෂ්ටිය කියන එක පිරිසිදු වෙන්නෙ. ඒකෙන් තමයි අපිට ඉස්සරහ මාර්ග අංග වලට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඉතින් මේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප දෙකෙන් යුක්ත වුනු මනසක් තියෙන කෙනෙකුට තමයි සීලය කියන එක හරියටම පරිපූර්ණ වෙන්නෙ. සීලයේ ඇතුලාන්තයට කිඳා බහින්නෙ. සීලය කල් අල්ලන සීලයක් බවට පත්වෙන්නෙ. ඉතින් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප දෙකෙන් තොරව අපි සීලයකට ආවහම ඒක එච්චර කල් අල්ලන්නෙ නැහැ, ඒකෙ ලොකු ගැඹුරක් නැහැ, නිකං මතුපිටින් තමයි යන්නෙ. මේ සම්මා දිට්ඨි සම්මා සංකප්ප දෙක සහිතව ඊළඟට සීලමය කොටස අපි සම්පූර්ණ කරනවා නම් අන්න එතකොට සීලය කියන එක තහවුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් අද අපිට කතා කරන්න තියෙන්නෙ සම්මා ආජීව කොටසනෙ. එතකොට මේ සම්මා ආජීවය කියන එක සරලව කිව්වොත් ධාර්මිකව සිව්පසය හොයාගන්නෙ කොහොමද කියන එක තමයි මේ කතා කරන්නෙ. ජීවය පවත්වන්නෙ කොහොමද කියන එක, පැවිදි අයට නම් සිව්පසය හොයාගන්න විදිය, ගිහි අයට නම් සිව්පසයම තමයි ඒගොල්ලන්ටත් ප්‍රධාන අවශ්‍යතා ටික සපයාගන්නෙ මොන විදියටද කියන එක තමයි මේකෙන් කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේ මට්ටමට මේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සහිතව සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත සහ මේ ඊළඟ කොටසට ආපු නැති කෙනෙකුට මිත්‍යා ආජීවය සහ සම්මා ආජීවය වෙනස පෙන්නලා දෙන්න අමාරුයි. ගොඩක් වෙලාවට මිත්‍යා ආජීවය ගැන කරුණු පෙන්නලා දෙන්න අමාරුයි, ඒගොල්ලො ඒක භාරගන්න කැමැති නැහැ. ඉතින් මේ සම්මා ආජීවය සහ මිත්‍යා ආජීවය මේකෙ වෙනස්කම් මේක හරියටම කොහොමද කියලා තේරුම් ගන්නත් සෑහෙන්න අපිට කල් යනවා.

ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා අද වර්තමාන ලෝකයේ ගිහි පැවිදි දෙගොල්ලොම භාවනා කරන්න පටන් අරන් තියෙනවා. පැවිද්දො විතරක් නෙවෙයි ගිහියොත් භාවනා කරනවා. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නෙ මේ දෙපිරිස අතරින් වර්තමානයේ පැවිද්දන්ගේ භාවනාවට වැඩිය ගිහි අයගේ භාවනාව

වේගයෙන් වැඩෙනවා, දියුණු වෙනවා, සාර්ථක වෙනවා කියලා උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, ඒකට හේතු උන්වහන්සේ පෙන්වන්නෙ පැවිද්දන්ගේ මනසේ කුකුස් වැඩියි. හේතුව ගිහියෙකුට සාපේක්ෂව පැවිද්දෙකුට තියෙන සීලමය පැත්ත අධිකයි. චතුපාරිශුද්ධ සීලය කියලා එකක් පැවිද්දන්ට උපසම්පදා භික්ෂුවට පවතිනවා ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය, ආජීව පාරිශුද්ධි සීලය සහ ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සීලය කියලා. ඉතින් මේ ගිහියන්ට මෙච්චර සීලයක් නැහැ. ගිහියන්ට එක්කො පන්සිල්, එක්කො අටසිල්, සමහර දවසට දස සිල් ඔය වගේ තැනක ඉඳන් වැඩ කරන්න පුලුවන්.

එතකොට මේ පැවිද්දන්ට කුකුස් වැඩිවෙන්න හේතුව තමයි යම්කිසි විදියකට ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය හෝ ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය හෝ ආජීව පාරිශුද්ධ සීලය හේ ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සීලය මොකක්හරි පුංචි හරි පළුද්දක් වෙච්චි ගමන් පැවිද්දට ඒක ගැන සැක පහළ වෙනවා, පසුතැවීම් එනවා, කුකුස් එනවා. ඉතින් ඒක භාවනා කරන්න ගියාම ඒක අනිවාර්යයෙන්ම බලපානවා ඒ කුකුස් සහිත හිත. එතකොට මෙහෙම වෙන්න හේතුව තමයි කැඩුනම පිළියම් යොදන්න පුලුවන්, කැඩුනම ශික්ෂාපදයක් පලුදු වුනහම පිළියම් කළ හැකි බව හිතට තහවුරු වෙලා මදි. ඒක මදි හිතට. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සාමාන්‍යයෙන් දේශනා කරන්නෙ අපිට ප්‍රාතිමෝක්ෂය කියන එක ආරක්ෂිතව තියාගෙන, ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලයත් බරපතල තත්ව තියෙනවා ශික්ෂාපද බිඳෙන. අපි ඒ මට්ටමට නොයා ආරක්ෂිතව තියාගෙන මේ ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය, ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සීලය සහ ආජීව පාරිශුද්ධ සීලය පුංචි පුංචි පළුදු වුනාට අපිට ඒවට පිළියම් කරගෙන ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්.

අන්න ඒක උපමා කරනවා මේ ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලයයි, ආජීව පාරිශුද්ධ සීලයයි, ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සීලයයි හරියට අපේ ශරීරයේ අතක් පයක් කැඩෙනවා වගේ, වෙන් වෙනවා වගේ ඒකට පිළියම් යොදාගෙන ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්. නමුත් ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය කියන්නෙ හිස වගේ. හිස කඳින් වෙන් වුනොත් ආයෙ ජීවයක් පවත්වන්න බැහැ. එතකොට පැවිද්දාට මේ ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය, ආජීව පාරිශුද්ධ සීලය, ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සීලය කියන මේ දේවල් ගැන පුංචි පුංචි පළුදු තිබුනත් ඒකට පිළියම් යොදන්න පුලුවන්, ඒ පිළියම් යොදාගෙන ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් කියන එක විශ්වාසයෙන් මනසට තිබුනොත් කකුස් අඩුයි. ඒක නැතිවුනාම කුකුස් වැඩියි. එතකොට ඒක භාවනාවට ඍජුවම බලපානවා. නමුත් ගිහියන්ට මේක එච්චරටම බලපාන් නැහැ. ඒ නිසා සාපේක්ෂව මේ නිසා තමයි පැවිද්දන්ට භාවනාව දියුණු කරගන්න ගොඩාක් වෙලාවට අපහසු වෙලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් උපසම්පදා සීලයට අදාළ විනයේ සඳහන් වෙන්නෙ යම්කිසි උපසම්පදා භික්ෂුවක් වැරදි ආජීවයෙන් යම් කිසි දෙයක් උපයා ගත්තොත් ඒක පාවිච්චි කරන වාරයක් ගානෙ ඒ භික්ෂුවට ඇවැත් වෙනවා. නමුත් ගිහියෙකුට වැරදි ආජීවයකින් උපයාගත්තු දෙයක් ඒක නැවත නැවත පාවිච්චි කලා කියලා පව් වෙනවා කියලා එකක් නැහැ. ඒ නිසා අර නැවත නැවත පාවිච්චියේදී භික්ෂුවට ඇවැත් වෙන නිසා හිතට කුකුස් එනවා, පසුතැවීම් එනවා වැඩියි. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේක ගිහියෙකුට ලෙඩක්, පැවිද්දෙකුට බෝවෙන ලෙඩක් කියලා. ඒක ඉස්සරහට ඉස්සරහට යනවා. ඔය නිසා තමයි කුකුස් කියන එක ඇතිවෙන්නෙ. ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපසම්පදා භික්ෂුවට දේශනා කරලා තියෙනවා, මේකෙන් රැකෙන්න, මේකෙන් ආරක්ෂා වෙන්න ආරක්ෂිත ක්‍රමයක්, ඒ තමයි මේ ආජීව පාරිශුද්ධ සීලයට අදාළව මේ ආජීවයට සම්බන්ධ වෙන්නෙ මේ ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝකනෙ. ඒකෙන්නෙ මේ ආජීව, ඒ කියන්නෙ සිව්පසය පිණ්ඩපාත සේනාසන ගිලන්පස කියන මේවා හරහානෙ මේ ලාභ සත්කාර

හරහා ගිහින්නෙ මේ ප්‍රශ්න ඇතිවෙන්නෙ. ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලිවම දේශනා කරලා තියෙනවා තමන්ගේ ගුණ හෙළි කරන්න යන්න එපා කියලා. ඒ නිසා තමයි ගුණවත් පැවිද්දො තමන් ලබලා තියෙන භාවනාවෙන් දියුණු මානසිකත්ව, උත්තරීය මනුෂ්‍ය ධර්ම, මාර්ගඵල හෙළි කරන්න යන්නෙ නැත්තෙ.

ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ එපා කිව්වෙ ඔන්න ඔය සියුම් කාරණය මනසට බලපාන නිසා. තමන් ළඟ තියෙන ගුණයක්වත් හෙළි කරන්න යන්න එපා කියනවා, මොකද ඒවා හෙළි කලහම ඒවා පෙන්නුවාහම මිනිස්සු සාමාන්‍යයෙන් ඕවානෙ ඉල්ලගෙන එන්නෙ. මිනිස්සු පහදිනවා, පහදපුවාම භික්ෂුවට ලාභ සත්කාර ලැබෙනවා. එතකොට වැරදි ක්‍රමයකට මේ ලාභ සත්කාර වලට ගොදුරු වෙලා වැරදි ක්‍රමයකට ලාභ සත්කාර උපයන්න ගියොත් ඒක මිත්‍යා ආජීවයට වැටෙනවා. එතකොට ඒක කුකුස් උපදවන්න හේතුවෙන්න පුලුවන්, යම්කිසි දවසක භාවනා කරන්න ගියාම. ඉතින් මේකට දීලා තියෙන මේ උපමාව තමයි ස්ත්‍රියක් තමන්ගේ ස්ත්‍රී ලිංගය ප්‍රසිද්ධියේ පෙන්නුවොත් ආයේ ඒ කාන්තාවගේ ගන්න දෙයක් නෑ, ඇති වැඩක් නෑ, අන්න ඒ වගේ තමයි කියනවා උපසම්පදා භික්ෂුව තමන්ගේ ගුණ හෙළිකිරීම මේ ස්ත්‍රියක් තමන්ගේ ලිංගයක් ප්‍රසිද්ධියේ පෙන්නනවා වගේ වැඩක් කියලා. ඊටපස්සෙ ලේසි නෑ ඒ සිද්ධ වෙන හානියෙන් වළකින්න.

ඉතින් මේක හරිම සියුම් කාරණයක්. මේ කියන ප්‍රශ්නය ගිහි අයටයි, අනුක සම්පන්න අයටයි මේක බලපාන්නෙ නැහැ. මොකද ඒ දෙගොල්ලන්ටම ඇවැත් කියලා දෙයක් වෙන්නෙ නැහැ. ඇවැත් කියන දේ සිද්ධ වෙන්නෙ උපසම්පදා භික්ෂූන් වහන්සේලාට. ඉතින් ඒ නිසා තමයි කුකුස් වැඩිවෙන්නෙ. ඉතින් මේ ගිහි අයටයි, අනුකසම්පන්න අයටයි එහෙම ඇවැත් කියලා දෙයක් නැති නිසා කුකුස් එන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා ඒ අයට පහසුවෙන් භාවනාව ගොඩක් වෙලාවට වැඩෙනවා අර උපසම්පදා පැවිදි අයට වැඩිය. ඒගොල්ලන්ට කුකුස් අධික නිසා තමයි මේ ප්‍රශ්නය එන්නෙ. ඉතින් මේ නිසා තමයි භික්ෂුව ධාර්මිකව තමන්ගේ ජීවිකාව පැවැත්විය යුත්තේ. ඒ සඳහා විශාල ශික්ෂාපද ප්‍රමාණයක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා.

ඉතින් ඔන්න ඔය ඇවැත් වලට, ඔය ශික්ෂාපද වලට අහුනොවෙන්නත්, මේ ලාභ සත්කාර උපයන ක්‍රම ටිකක්, උපයන විදි ටිකක් මානවයාගේ මනස හැසිරෙන ක්‍රම ටිකක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. ඒ තමයි කුහනා ලපනා නියමිත්තිකතා නිප්පේසිකතා ලාබේන ලාභං නිජිගිංසනතා කියලා. ඔය ටිකෙන් ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක හොයන්න පුලුවන්. හැබැයි ඇවැත් වෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි ඇවැත් වුනේ නැති වුනාට මිත්‍යා ආජීවයට තමයි වැටෙන්නෙ. ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක ලබාගන්න තමයි මේ ටික කරන්නෙ. ඉතින් මේවා අර හරියටම චාටුවැඩ වගේ. ඉතින් මේකෙ කුහනා කියන්නෙ කුහක කම් කියන එක. ඒ කියන්නෙ තමන් රහත් වෙලා නැතිව රහත් වෙලා වගේ පෙන්නනවා. රහත් වෙලා වගේ මවාපානවා, රඟපානවා, ඒ විදියට හැසිරීම් පවත්වනවා, වචනයෙන් කියන් නැහැ, හැසිරීම් පවත්වනවා තමන් රහත් කෙනෙක් වගේ, තමන් ශ්‍රේෂ්ට කෙනෙක් වගේ මවාපාන්න එහෙම දේවල් කරනවා. එතකොට ඒකෙන් ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක ලැබෙනවා. ගිහියො ඒවට පහදිනවා, නැවෙනවා, ඒකෙන් ඔන්න ආජීවයට කැළලක් වෙනවා.

එතකොට අපි හිතමු උදාහරණයක් විදියට දැන් භාවනා කරන යෝගවචරයෙක් ඉන්නවා කියලා. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා කතා බහෙන් තොරව සිහිය පවත්වගන්න සක්මන් කරද්දි බොහොම හිමින් සක්මන් කරනවා වෙන්න පුලුවන්. කතාබහ නැතිව බිම බලාගෙන තමන්ගේ වැඩේ කරනවා වෙන්න පුලුවන්. එතකොට සමහරවිට මේ

යෝගාවචරයාට සැකයක් එන්න පුලුවන්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙහෙම කුහනා කියලා එකක් දේශනා කරලා තියෙනවා. මං මේ ඒකට අහුවෙලාද ඉන්නෙ. ඒ නිසාද මෙහෙම කරන්නෙ කියලා සැක එන්න පුලුවන්. නමුත් එතන තියෙන්නෙ මේ ධර්මානුකූලව මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමට අනුව අහිංසක වෑයමක් යොදනවා නිවන් මඟට. ඉතින් මේක හොයාගන්න මේ කුහක කම නිසා මෙහෙම කරනවද, අවංකවම නිවන් මඟ වඩන්න එහෙම කරනවාද කියලා හොයාගන්න තියෙන හොඳම ක්‍රමය තමයි මේ කුහනා කියන ගතිය තියෙන අය මේක මිනිස්සු ඉන්න තැන්වල විතරයි මේ විදියට රඟපාන්නෙ. මේ විදියට හැසිරීම් පවත්වන්නෙ. ඇත්තම යෝගාවචරයෙකුට මිනිස්සු ඇති තැනත්, නැති තැනත් මේ විදියට ඉරියව් පවත්වනවා.

ඉතින් යෝගාවචරයා ඒ කියන කුහනා කියන වැරදි පැත්තට යොමුවෙලාද නැද්ද කියලා හොයාගන්න ඔන්න ඕක තමයි වඩාම වැදගත් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ ටික තේරුම් ගන්න, ඒ යෝගාවචරයාට ඒ අදාළ කෙනාට සම්මා දිට්ඨිය සහ සම්මා සංකප්පය හොඳින් හැදිලා තියෙන්න ඕනෙ. හොඳ දැක්මක් සහ නිවැරදි සංකල්පනා තියෙන්න ඕනෙ. ඒ හරහා හැකි සංඥාවෙන් තමයි මේ යෝගාවචරයාට මේ අහිංසක වෑයමක් යොදන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, භාවනාවක් කියන එකක් පුහුණුවක් කියන එකක් කරගෙන යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට තමන්ගේ හිත විමසලා බලන්න පුලුවන් මං මේ අනිත් අයව රවටන්නද මේක කරන්නෙ. එහෙම නැත්නම් මං මේ අවංකවම මේ නිවන පිණිස අහිංසක වෑයමක් හැකි සංඥාවෙන් අහිංසක වෑයමක් යොදනවාද කියන එක හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒක සෙවිය යුතුයි. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් ශ්‍රේෂ්ට ගුරුවරු මේ කියන ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක වලට අහුවෙලා මේ ඉරියව් පවත්වන එකට අහුවුනු අයට උපදෙස් දෙන්න යන්නෙ නැහැ, හදන්න යන්නෙ නැහැ. මොකද ඒක හදන්න බැහැ. ඒගොල්ලො ඒක බාරගන්න ලැහැස්ති නැහැ. හරිම අමාරුයි ඒක හදන්න.

ඉතින් මේ වගේ උගුල් වලට අහුවෙන්නෙ නැතිවෙන්න තමයි සෑම වර්ෂයකම වස් සමාදන් වෙලා භික්ෂූන් වහන්සේලා වස් පවාරණය කරනවා කියලා දෙයක් කරන්නෙ. ඉතින් වස් පවාරණය කරනවා කිව්වට ගොඩක් අය දන්නෙ නැහැ එතනදි කරන්නෙ මොකක්ද කියලා. එතනදි කරන්නෙ සෑම භික්ෂූන් වහන්සෙ කෙනෙක්ම ඒ සේනාසනයේ වැඩ හිඳපු ස්වාමීන් වහන්සේලා සීමාවට රැස්වෙලා එක එක භික්ෂුව එක එක ස්වාමීන් වහන්සේලා, නැතිනම් සංඝයා ඉදිරියේ පැවරීමක් කරනවා ඔබවහන්සේලා සමඟ මම මේ වස් තුන් මාසයේ මෙහෙම වාසය කලා එකට. එතකොට මගේ සිතින් කයින් වචනයෙන් මොකක් හරි වැරැද්දක් වෙනවා ඔබවහන්සේලා දැක්කා නම් ඔබවහන්සේලාට අහන්න ලැබුනා නම්, නැත්නම් ඔබවහන්සේලාට සැකයක් තියෙනවා නම් මෙන්න මේ කාරණා තුනෙන් එකකට මගේ වරදක් දැනිලා තියෙනවා නම් ඒක මට පෙන්වා දෙන්න මට සකස් කරගන්න කියලා පවරනවා සංඝයාට තමන්ගේ වැරදි පෙන්නලා දෙන්න කියලා. ඉතින් මේ වගේ ශ්‍රේෂ්ට ක්‍රමයක් තියෙන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමක විතරයි. තමන්ගේ වරද පෙන්නලා දෙන්න කියලා ඉල්ලන එකක්, ආරාධනා කරන එකක්. ඕක තමයි පස් පවාරණය කරනවා කියලා කියන්නෙ. ඉතින් මෙහෙම දේවල් හැදිලා තියෙන්නෙ භික්ෂුවගේ මනස මේ මිත්‍යා ආජීවයෙන් ගලවලා සම්මා ආජීවයට ගන්න පුලුවන් වෙන්න අර උගුල් වලට ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක වැනි උගුල් වලට අහුනොවී පවත්වගන්නයි. ඉතින් ඒ වගේ ක්‍රම සහ විධි හැදිලා තියෙන්නෙ. ඉතින් ඕක තමයි කුහනා කියන්නෙ. ඒකෙන් ඇවැත් වෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි අර කියන කපටිකම් වලින්, ලාභ සත්කාර උපයන්න පුලුවන්.

ඊටපස්සේ ලපනා කියලා එකක් තියෙනවා. ඒක අරක වගේ, දැන් අරක වගේ කුහනා එකේ තියෙන්නෙ ක්‍රියාවෙන් රඟපානවා, මේකෙ වචන. ඒ කියන්නෙ ආටෝප සාටෝප වචන දාලා හුරතල් කිරීම් දාලා, නළවලා, පහදින වචන දාලා කතා කරනවා. අරමුණ ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක ඉපයීම. මිනිස්සු ඉතින් ඒකට පහදිනවා. මේ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ උන්වහන්සේගේ ධර්මයවත් කවි තාල විදියට එකතු කරලා මේ ලයාන්විතව තාල දාලා කියන්න එපා කියන්නෙ ඔන්න ඔය නිසයි. මොකද මිනිස්සු ඒවට පහදිනවා. මිනිස්සු කාම ලෝකෙ ඉන්න අයනෙ. එතකොට අර ලස්සන සුරතල් වචන දාලා කතා කලාම මිනිස්සු අහුවෙනවා. ඒකෙන් ලාභ සත්කාර ඉපයෙනවා. එතකොට යම්කිසි කෙනෙකුට ලාභ සත්කාර උපයා ගැනීමේ අරමුණින් එහෙම වචන දානවා නම් ඒක මිත්‍යා ආජීවයට වැටෙනවා. ඇවැත් නැහැ. හැබැයි ඒ කෙනා උගුලකට අහුවෙලා ඉන්නෙ.

ඊළඟට නියමිත්තිකතා කියලා කියන්නෙ, ඒ අදාළ කෙනාට ඉල්ලන දේ නොදී ඉන්න බැරි තැනට එන විදියට කතා කරනවා. ඒ කියන්නෙ ඒකට ඕන තරම් කතා තියෙනවා විශුද්ධි මාර්ගයේ ගිහිල්ලා බැලුවොත් මං ඒවා මෙතන කියන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ අවට වටපිටාවෙ තියෙන මොනවහරි නිමිති අරගෙන, මොනවහරි සළකුනු අරගෙන ඒවා දාලා ගලපලා කතන්දර කියනවා, එතකොට අර අහගෙන ඉන්න කෙනාට නොදී ඉන්න බැරි තැනටම එයාගේ මනස බලෙන් ඇදලා ගන්න තැනට කතාව අරගෙන එනවා. ඔය සම්මාදමේ යන අය වගේ ගොඩක් වෙලාවට ඔය දේ කරනවා. ඉතින් නියමිත්තිකතා කියන්නෙ එහෙමයි, මොකක් හරි නිමිත්තක් උළුප්පලා අරගෙන ඒකෙන් කතාවක් කරනවා අර මනුස්සයාට කරන්න දෙයක් නැහැ කතාව අහලා ඉවරවෙනකොට දෙන්න වෙන තැනට මනස අරන් එනවා. ඒ ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක පිණිස තමයි ඒ විදියට කටයුතු කරන්නෙ. ඒකත් මිත්‍යා ආජීවයට වැටෙන්නෙ.

ඊටපස්සෙ නිප්පේසිකතා කියන්නෙ මේ කියන කුහනා ලපනා නියමිත්තිකතා කියන ක්‍රමවලට කවුරුහරි මිත්‍යා ආජීවයෙන් ජීවිතය පවත්වනවා නම් ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක වැරදි විදියට උපයනවා නම් කවුරුහරි කෙනෙක් ඒක පෙන්නලා දුන්නොත් ඒ කෙනා ඒක බාරගන්නෙ නැහැ. ඒක වාදයක් කරගන්නවා. ඒක බාරගන්න කැමැති නැහැ, මෙහෙම ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක වලට අහුවෙලා ඉන්නවා කියන එක. ඉතින් ඒ වාදය ඇත්තටම නිවන පිණිස හේතුවෙන වාදයක් නෙවෙයි. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නම් සඳහන් කරන්නෙ එහෙම අය හදන්න යන්නෙ නැහැ සාමාන්‍යයෙන් ගුරුවරු එහෙම අයට උපදෙස් දෙන්න යන්නෙ නැහැ. ඒක කරන්න බැහැ. බාරගන්න කැමැති නැහැ. මොකද ඒගොල්ලො මුල ඉඳලම ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ ලාභ සත්කාර ලබාගැනීම පිණිස. ඒ නිසා ඒක දැන් මනසට හරියට programme වෙලා වගේ ඒක එතකොට පෙන්නලා දෙන්න අමාරුයි.

ඊළඟට ලාභේන ලාභං නිජිකිංචනතා කියලා කියන්නෙ පැවිද්දො තමන්ට ලැබෙන එක එක බඩු ගිහියන්ට දෙනවා. ඒගොල්ලො සතුටු කරන්න ගිහියන්ට දෙනවා. ගිහියන්ට දුන්නහම මිනිස්සු ඉතින් ඕවට පහදිනවානෙ අනේ මේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ කිසිම ලෝභීකමක් නැහැ, නිර්ලෝභීව මේවා දෙනවානෙ කියලා, ඉතින් ඒ මිනිස්සු හිතනවා අනේ මුන්නාන්සේලා අපිට මෙහෙම උදව් කරන එකේ අපිත් මොනවහරි උදව් කරන්න ඕනනෙ කියලා ඔන්න යෝජනාවක් ගේනවා ඔබවහන්සේට මොනවහරි අවශ්‍ය දෙයක් තියෙනවා නම් කියන්න කියලා. එතකොට ඉතින් මේ පැවිද්දො මේකට අහුවෙච්චි පැවිද්දො අර මිනිස්සුන්ට උහුලගන්නවත් බැරි හොඳම එකක් කියනවා, රත්තරන් වලින් අරවා හරි මොනවහරි එකක් කියනවා. එතකොට මිනිස්සු ඉතින් අහුවෙලා ඉවරයි. ඒ තැනට ඒ

මනුස්සයාගේ මනස ගන්න තමයි අර තමන් ළඟ තියෙන පොඩි පොඩි දේවල් ඒගොල්ලන්ට දෙන්නෙ. ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භික්ෂුවට, පැවිද්දන්ට දේශනා කරලා තියෙන්නෙ තමන්ට ලැබෙන සිව්පසය, පරිෂ්කාර දෙන්න පුලුවන් අය ඉන්නෙ අම්මා තාත්තා ඔය වගේ බොහොම සීමිත පිරිසකට විතරයි, වෙන අයට දෙන්න එපා කියනවා. මේ කියන උගුලට අහුවෙන නිසා.

නමුත් අපේ මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ ඒක කුහක කමට තණ්හාවට දෙන්නෙ නැහැ කියලා දෙන්නෙ නැති අය. ඉතින් අපේ ලෝකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ ගුණයක් මං මේ වෙලාවේ විස්තර කරනවා, මට අහන්න ලැබුනු දෙයක් උන්වහන්සේගේ කතාවක්. ඉතින් එක වරක් උන්වහන්සේ ආරණ්‍යයේ වැඩ ඉද්දි ඒ අහළ පහළ මනුස්සයෙක්, දුප්පත් මනුස්සයෙක් ආවලු එයාට අසනීප වෙලා බෙහෙත් ගන්නවත් මුදලක් හොයාගන්න නැතිව ආවලු උන්වහන්සේගේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ ආරණ්‍යයට ඇවිල්ලා උන්වහන්සේට ලැබෙන මොනවහරි පිරිකර තියෙනවා නම් ඉල්ලුවලු ඒවා විකුණලා ලැබෙන මුදලින් බෙහෙත් ගන්න. එහෙම ආවලු. දැන් සාමාන්‍යයෙන් අපිට බැලූ බැල්මට පේන්නෙ අනේ ඉතින් මේක සෑහෙන අනුකම්පා කළ යුතු කරුණාව ඉපදවිය යුතු, මෛත්‍රිය පැතිරවිය යුතු උපකාර කළ යුතු අවස්ථාවක් විදියටනෙ අපි හිතන්නෙ. හැබැයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වලු දෙන්න බැහැ කියලා. දෙන්න බැරි කමට නෙවෙයි, තියෙනවා, නමුත් දෙන්න බැහැ කිව්වලු. ඒ මනුස්සයා තරහා වෙලා ගිහින් තියෙන්නෙ. මොකද ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කලාලු ඒ මනුස්සයා පෙර කරපු අකුසල කර්මයකට තමයි දැන් මේ විදියට මේ නැතිව මේ විදියට දුක් විඳින්නෙ. දැන් මේ සංඝයාට ලැබෙන දේවල් අරන් ගිහිල්ලා විකුණලා ලැබෙන දේවල් ගන්න ගිහිල්ලා ඒ මනුස්සයා තවත් අකුසල් පුරව ගන්නවා ශාසනය කෙරෙහි, භික්ෂූන් කෙරෙහි, පැවිද්දන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව නැතිව අගෞරව මනසක් හදාගෙන තවත් පව් පුරවගන්නවා. ඒ පාපයෙන් තවත් සසර දුක් උපදවන්න මං කැමැති නැහැ, ඒ නිසා දෙන්න බැහැ කිව්වලු.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මේ බොහොම පුංචි මානසිකත්ව කරුණා මෛත්‍රිය තුළ හිරවෙලා ඉන්න මිනිස්සුන්ට පේන්නෙ මේක මහා දුෂ්ටකමක් විදියට. හැබැයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඊට වඩා දුර බලලා තමයි එතන වැඩ කරලා තියෙන්නෙ. ඉතින් අපි හිතනවා අපි මේ තියෙන දෙයක් දෙන එක ප්‍රශ්නයක් නැහැ කියලා. නමුත් මේවා හරිම සියුම් කාරණා. හෙමින් හෙමින් තමයි මේවා අපිව උගුලට ඇදලා දාන්නෙ. අන්තිමේදී භාවනා කරන්න ගියාම ඕවා විතර්ක විදියට ඇවිල්ලා අපිව භාවනා කරන්න බැරිව යනවා. භාවනාව සාර්ථක වෙන්නෙ නැහැ, දියුණු වෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් මේවායින් ඇවැත් වුනේ නැති වුනාට මේවයින් අපේ නිවන් මග ඇහිරෙනවා, ආජීවය අපිරිසිදු වෙන නිසා. ඉතින් මෙන්න මේ විදියේ වැඩ කරන අයට, මේ කුහනා ලපනා ආදි මේ වැඩ කරන අයට මනසේ විතර්ක වැඩියි, කුකුස් වැඩියි. ඒ නිසා තමයි මේගොල්ලන්ට සමාධි මාත්‍රයක් උපදවාගන්න බැරිවෙන්නෙ. භාවනා කරන්න ගියාට හිත එකළස් කරගන්න බැරිවෙනවා. ඉතින් ඒ අයට විපස්සනාවක් කොහොමවත් කරගන්න වෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් මෙන්න මේ නිසා තමයි අපි සීල කොටසට එන්න කලින් දිට්ඨි, සම්මා දිට්ඨිය සහ සම්මා සංකප්පය සකස් කරගෙන ඉන්න ඕනෙ කියන්නෙ. එතකොට තමයි සීලය තහවුරු වෙලා සකස් වෙන්නෙ.

ඉතින් මේවා ගිහියන්ට බලපාන් නැත්තෙ නැහැ. අද ගිහියොත් ඉන්නවා මේවට අහුවෙලා ඉන්න. නමුත් ප්‍රධාන වශයෙන් පැවිද්දා මේකට අහුවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. ඉතින් පැවිද්දට තේරෙන්න ඕනෙ මේ ලාභ සත්කාර උපයන පාර එකක්, නිවන් මඟ එකක්. මේ දෙක පාරවල් පැහැදිලි පාරවල් දෙකක්. ඉතින් මේක තේරුම් ගත්තු පැවිද්දාට කුකුස් එන්නෙ නැහැ වැඩේ කරගෙන යන්න පුලුවන්. ගිහියන්ටත් මේකෙ උගුල අඩුයි. නමුත්

සමහර ගිහියො මේකට අහුවෙනවා ගොඩක් වෙලාවට. ඉතින් ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නෙ යම්කිසි විදියකට යම්කිසි පැවිද්දෙකුට, යම්කිසි කෙනෙකුට ගිහියෙක් හරි යෝගාවචරයෙකුට හරි ලාභ සත්කාර වැඩිවෙනවා නම් එයාගේ නිවන් මඟ දුරස් ෙවන්න තියෙන ඉඩකඩ බොහෝම වැඩියි කියලා. ඒ නිසා අපිට දැන් මේ විදියට අපි සීලයක ඉද්දි මේ සීලය අපි හිතමු දැන් කයින් වචනයෙන් වෙන වැරදි වලින් වැළකෙන එකනෙ. ඒ සිද්ධියක් වෙන වෙලාවට අපි එළඹ සිටි සිහිය පවත්වගන්න පුලුවන් වුනොත් අපිට දැකගන්න පුලුවන් වෙනවා එතන සිද්ධ වෙන මානුෂීය පෙරළිය, එතන සිද්ධ වෙන යථාර්තය, එතන මනස ක්ලේශයකට අහුවෙන හැටි පේනවා සිහියෙන් හිටියොත්. ඒක පෙනුනහම ඔන්න අපේ දෘෂ්ටිය ඍජු වෙනවා. සම්මා දිට්ඨිය නිවැරදි දෘෂ්ටිය එතනදි හටගන්නවා. මොකද එයාගේ දෝෂ පේනවානෙ. සීලයේ දෝෂ පේන්න ගන්නවා, ඒවා ආවෙ කොහොමද කියලා පේන්න ගන්නවා සිහියෙන් ඉන්නකොට.

එතකොට එයාට වැරැද්ද නිවැරැද්ද දැකීමෙන් එයාගේ දෘෂ්ටිය ඍජු වෙනවා පිරිසිදු වෙනවා. ඒ නිවැරදි දෘෂ්ටිය ආවට පස්සෙ ඒක හේතු වෙනවා නැවත සීලය ශක්තිමත් කරගන්න. උසස් කරගන්න, උත්කෘෂ්ට කරගන්න. ඒ විදියට සීලය උසස් වුනාට පස්සෙ ඒ සීලය සහිතව ජීවිතය පවත්වද්දි නැවත සතිමත් වෙනකොට තවත් මොනවහරි පුංචි පුංචි දෝෂ තියෙනවා නම් ඒවා පේන්න ගන්නවා, ඒවායේ හේතු පේන්න ගන්නවා. ඒවා සකස් කරනකොට දෘෂ්ටිය නැවත ඍජු වෙනවා. ඒක හරහා නැවත සීලය උසස් වෙනවා. මේ විදියට තමයි මේ සම්මා දිට්ඨි සම්මා සංකප්ප මාර්ග අංග දෙක ප්‍රඥා කොටසට අයිති සම්මා වාචා සම්මා කම්මන්ත සම්මා ආජීව තුන සීල කොටසට අයිති. මේ නිසා තමයි සීලයයි ප්‍රඥාවයි දෙක කවදාවත් වෙන් කරන්න බැහැ කියන්නෙ. ප්‍රඥාව සීලයට අනුග්ගහිතයි, සීලය ප්‍රඥාවට අනුග්ගහිතයි. මේ දෙන්නා එකිනෙකට අන්‍යොන්‍ය උපකාරයෙන් තමයි වැඩෙන්නෙ. ඉස්සරහට යන්නෙ. එතකොට මේ මාර්ග අංග ධර්ම වල ඒක හරි ලස්සනට පෙන්නලා තියෙනවා. සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන විපස්සනා භාවනාවක සතිපට්ඨාන භාවනාවක යෙදෙන යෝගාවචරයාට මේක අත්දැකීමෙන් අත්විඳින්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා. ඉතින් ඔය කියන සම්මා ආජීවය අපිට අවශ්‍ය වෙනවා මේ ගමන ඉස්සරහට යද්දි, ඒක ඔන්න ඔය ආකාරයට තමයි සැකසෙන්නෙ සිහිය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන යෝගාවචරයෙකුට.

ඉතින් අද මට කතා කරන්න ඕනෙ වුනේ ඒ සම්බන්ධයෙන්. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදී නැවත මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

34) සම්මා වායාමය පරිණාමය වෙන ධර්මතාවයක් | Right effort and Mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි කතා කරන්නෙ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනාවක්. අපි මේ වෙනකොට ඉන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ සච්ච පබ්බයේ මේ මාර්ග අංග සම්බන්ධයෙන් තමයි කතා කරගෙන එන්නෙ. අපිට අද කතා කරන්න තියෙන්නෙ සම්මා වායාම කියන මාර්ග අංගය ගැන. ඉතින් විශේෂයෙන් දැනගන්න ඕනෙ මේ සම්මා වායාම කියන කොටසේදී ප්‍රධාන වශයෙන් උලුප්පලා කතා කරන්නෙ සතර සම්‍යප්‍රදාන වීර්යය සම්බන්ධයෙන්. ඒක මේ සතිය කියන ගුණය ඉස්සරහින් තියාගෙන ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙද්දි කොහොමද මේක සම්බන්ධ වෙන්නෙ කියන එක. ඉතින් අපි මුලින්ම තේරුම් ගන්න ඕනෙ සතිපට්ඨානය කියන එක පුරුදු කරගෙන එද්දි මේ සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී යෝගාවචරයාට කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා ධම්මානුපස්සනා කොටස දක්වා

එතකොට යෝගාවචරයා වීර්යය කියන එක අත්දකින්නෙ වෙනස් විදියකට. ඒ කියන්නෙ වීර්යය කියන්නෙ පරිණාමය වෙන දෙයක්. භාවනා ක්‍රම, සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයේ මුලදි අත්දකින වීර්යය නෙවෙයි මැදදි අත්දකින්න වෙන්නෙ ඊටවැඩිය හාත්පසින් වෙනස් විදියකට අගදි අත්දකින්න වෙන්නෙ.

එතකොට සමහරවිට මේක විස්තර කරද්දි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වුනත්, කර්මස්ථානාචාර්‍යවරු වුනත් වෙනස් වෙනස් විදියකට එක එක තැන්වල දේශනා කරන්නෙ මෙන්න මේ හේතුව නිසා, එක එක තැන්වලදි යෝගාවචරයා අත්දකින්නෙ එක එක විදියකට. එතකොට මේක සුතමය වශයෙන්වත් අඩුගානෙ මේ ගැන හරියට වැටහීමක් නැති අයට මේක තේරුම් ගන්න බැහැ. ඒගොල්ලො මේක පටලවගන්නවා. ඉතින් අර සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදායානුකූල පොතේ දැනුමක් තියෙන කෙනෙකුටත් මේක තේරුම් ගන්න ලේසි නැහැ. එතකොට අපි මේ ගැන මුලින්ම විස්තරයක් සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව ආරම්භ කරද්දි ආතාපි ගුණය විස්තර කරන තැනත් යම්කිසි විස්තරයක් සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඔබට ඒ දේශනාව ඇහුවොත් ඒ විස්තර ටික ලබාගන්න පුලුවන්. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මේ නිවන් මඟ හෙලිකිරීමේදී සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම කියලා දෙයක් අපි අහලා තියෙනවා පොතේ. එතකොට සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වල වැඩිම වාර ගණනක් යෙදිලා තියෙන චෛතසිකය තමයි මේ වීර්යය. ඒක සතර සම්‍යප්‍රදාන වීර්යය වල තියෙනවා. ඊටපස්සෙ ඍද්ධිපාද ධර්ම වල තියෙනවා. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වල, බල ධර්ම වල, බොජ්ඣංග මාර්ග අංග වල වශයෙන් සඳහන් වෙනවා. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේක හරි ලස්සනට පහදලා දෙනවා, ඉන්ද්‍රිය ධර්මවල ගත්තත් වීර්යයට ඉස්සරහින් තියෙන්නෙ ශ්‍රද්ධාව, පිටිපස්සෙන් තියෙන්නෙ සතිය.

එතකොට වීර්යය කියන එක හටගන්න අපිට මුලින්ම ශ්‍රද්ධාව අවශයයි. එතකොට වීර්යයට පස්සෙ තමයි අපිට සතිය කියන එක ඔප්නංවගන්න පුලුවන්, සතිය කියන එක ක්‍රියාවත් කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ අන්න ඊටපස්සෙ. එතකොට මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයේදී මේ ධම්මානුපස්සනා කොටස මේ අවසාන මාර්ග අංග කොටස දක්වා එනකම්ම වීර්යය කියන එක මෙච්චර කීපතැන්පලකම යෙදිලා තියෙන වීර්යය එයාගේ මුහුනු වෙනස් කරමින්, වෙස් මුහුණු වෙනස් කරමින් අයින් කරමින් මේ නිවන් මඟ යන යෝගාවචරයාට උදව් කරනවා. ඒ කියන්නෙ මේක පරිණාමයක්. වීර්යය කියන චෛතසිකය පරිණාමයට ලක්වෙනවා. එතකොට අපි කිව්වානෙ මේ වීර්යය ගැන කතා කරද්දි අපිට සතර සම්‍යප්‍රදාන වීර්යය ගැන තමයි කතා කරන්න තියෙන්නෙ කියලා.

එතකොට ඒ සතර සම්‍යප්‍රදාන වීර්යය වල පළවෙනියටම තියෙන්නෙ **අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරබති චිත්තං පග්ගන්හාති පදහති** කියලා. එතකොට මේකෙ සඳහන් වෙන්නෙ ඉපදුනේ නැති, දැනටමත් හටනොගෙන තියෙන අකුසල චෛතසික අකුසලයන් සම්බන්ධයෙන් තමයි කතා කරන්නෙ. දැනටමත් හටනොගෙන තියෙන අකුසලයක් හටනොගෙනම තියාගන්න නම් අපි ඒකට කැමැත්තක් ඇති කරගන්න ඕනෙ. ඡන්දං ජනේති, මේ කැමැත්ත කියන එක කුසල ඡන්දයක්. ඒ කියන්නෙ භාවනා කරන්න කලින් මේ යෝගාවචරයාට සුතමය වශයෙන් මේ ගැන යම්කිසි වැටහීමක් එන්න ඕනෙ. ඉතින් ඒ වගේම මේ වගේ වැඩක් කරන්න කැමැත්තක් තියෙන පිරිසක් ආශ්‍රය කරන්නත් ඕනෙ. එහෙම නැත්නම් මේකට කැමැත්ත එන්නෙ නැහැ. කැමැත්ත එන්න පැහැදිලි දේශනයක්, පැහැදිලි වශයෙන් සුතමය ඥාණයක් අපිට එන්න ඕනෙ. මේ කම්මැලිකම ඇතිවෙන දේශනයක් නෙවෙයි අහන්න ඕනෙ, වීර්යය ඇතිවෙන දේශනයක් තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් අහන්න ඕනෙ. අපිට සාමාන්‍යයෙන් අහන්න ලැබෙන්නෙ වීර්යය උපදින දේශනා නෙවෙයි.

අපිව කම්මැලිකමට අරගෙන යන, සංසාරයට ඇදගෙන යන වීර්යයක් උපද්දන්න හිතෙන්නෙ නැති මේ shape න්‍යායෙන් නිවන් දකින්න යන බණ තමයි අපිට අහන්න ලැබෙන්නෙ.

ඉතින් මේ වීර්යයක් හටගන්න වීර්යය කළ යුතුයි දේකට කියන හැඟීම ඇතිවෙන දේශනා අහන්න ලැබෙන්නෙ අපිට ඉතාම කලාතුරකින්. නැත්නම් අපිට මේ සංසාර ගමනට යන්න, මේ නිවන කියන එක මේ ජීවිතේ බැහැ, මතු ජීවිතයක තමයි මේක සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් කියලා මේක කල් දාන්න පුලුවන් බණක් තමයි අපි ගොඩාක් වෙලාවට අහන්නෙ. ජනප්‍රිය බණ තමයි එව්වා. එහෙම ඇහුවාට අපිට මේ වීර්යය එන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා අපිට වීර්යය එන්න කැමැත්ත ඇතිවෙන්නෙ නැහැ. මේ ඡන්දං ජනේති කියන කොටසනෙ අපි කතා කරන්නෙ. කැමැත්ත හටගන්න ඕනෙ මුලින්ම වීර්යය කරන්න ඕනෙ මම මේක මේ ජීවිතේ සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් දෙයක් කියන විශ්වාසය, ඒ කියන දැක්ම වෙනස් වෙන විදියේ දේශනාවක් අපි අහන්න ඕනෙ. ඇහුවොත් ඔන්න අපිට මේක කරන්න පුලුවන් කියන විශ්වාසයත් එක්ක ඔන්න එයාට වීර්යයක් කරන්න කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා.

ඊළඟට තියෙන්නෙ වායමති කියන කොටස. ඉතින් අර ඡන්දය කියන එක හටගත්තට පස්සෙ තමයි අපිට වෑයම් කරන්න කැමැත්තක් එන්නෙ. මොකක්හරි උත්සාහයක් ගන්න හිතෙන්නෙ. ඉතින් මේකට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් කියනවා, මේ වාහනයක් පදවන මනුස්සයෙකුට එයා වාහනේ අරන් යද්දි පාරෙන් පිට පැනලා වැරදි පාරකට වාහනය ගත්තොත් එයාට අවස්ථාව තියෙනවා, එයාට නිදහස තියෙනවා සියයට සීයක් හරිපාරට වාහනය ගන්න. එයාට ඒ අවස්ථාව සියයට සීයක්ම තියෙනවා. ඒක කරන්න පුලුවන් දෙයක්. ඒ වගේ තමයි අපිට මේ ඡන්දය හටගන්න කැමැත්ත ඇතිවෙන දේශනාවක් අහනකොට සමහරවිට අපේ track එක වැරදි වෙන්න පුලුවන්. අපි යන්නෙ වැරදි පාරක වෙන්න පුලුවන්. අපි දැනට අනුගමනය කරන්නෙ වැරදි ක්‍රමවේදයක් වෙන්න පුලුවන්. අපිට තාම හරිපාර අහුවෙලා නැතිවෙන්න පුලුවන්. නමුත් මේක ඇහුවට පස්සෙ අපි අහනකනුත් අපි පව් කරන මිනිස්සු වෙන්න පුලුවන්. අපි අකුසල් කරන මිනිස්සු වෙන්න පුලුවන්, අපි වැරදි කරන මිනිස්සු වෙන්න පුලුවන්. හැබැයි අපිට ඇහුවට පස්සෙ කැමැත්තක් ඇතිවුනොත් විශ්වාසයක් ආවොත් අපි යන වාහනේ හරිපාරට අපිට ගන්න පුලුවන්, ඒකට උත්සාහයක් ඕනෙ. ඒකට අපි අරගෙන ඉන්න වැරදි පාරෙන් අපිට අයින් වෙන්න පුලුවන්. සෑම කෙනෙකුටම ඒ අවස්තාව තියෙනවා, එහෙම නැති එකක් නැහැ.

ඉතින් අපිට සාමාන්‍යයෙන් අපිට මේ සතිය කියන එක නැති හැමවෙලාවකම අපි සාමාන්‍යයෙන් ඉන්නෙ මත්වෙලා වැරදි පාරවල් වල. ඉතින් මේ සතිය කියන එක ගන්න තමයි මේ වීර්යය ඕනෙ. ඉතින් සතිය සඳහා වීර්යයක් යොදන හැමවෙලාවකම අපි ඒ මරනින්දෙන් අයින් වෙනවා. සිහිය නැති හැම වෙලාවෙම අපි ඉන්නෙ මර නින්දක, මත්වෙලා ඉන්නෙ. මේ සතිය යොදන්න වීර්යය ඕනෙ. ඉතින් මේ වීර්යයත් එක්ක සතිය යෙදුවහම අපි අර නින්ද ගිහින් ඉන්න මරනින්දෙන් අවදි වෙනවා, මත් බවින් අවදි වෙනවා. ඉතින් ඔය කියන වෑයම අවශ්‍යයි. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මට මතකයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ගොඩක් තැන්වල හරි ලස්සන වාක්‍යයක් කියනවා. මේ ගොඩක් අය එන්නෙ නම් භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට බුදුවෙන්න කියලා හිතාගෙන. හැබැයි වැඩිවෙලා යන්න කලින් ඒගොල්ලො බුදියනවා. ඒ කියන්නෙ මේ බුදියන්න හෝ බුදුවෙන්න බලපාන්නෙ එක චෛතසිකයයි, ඒ තමයි වීර්යය චෛතසිකය. වීර්යය කියන එක නැති හැමවෙලාවකම අපි බුදියගන්න තමයි යන්නෙ. හැබැයි ඒක එක චිත්තක්ෂණයකින් මේක බුදුවෙන පැත්තට මනස ප්‍රබුද්ධ කරන පැත්තට, මනස අවදි කරන පැත්තට හරවන්න පුලුවන් වීර්යය කියන

චෛතසිකයට හරවපු ගමන්. ඉතින් ඒ කියන වෑයම අපිට අවශ්‍යයි, මේ කියන වැඬේ ඉස්සරහට කරගෙන යන්න.

අන්න ඒ වෑයම ගත්තට පස්සෙ තමයි විරියං ආරබති කියන ගුණය එන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ආරම්භ ධාතු වීර්යය කියලා වීර්යයේ විවිධ ක්‍රම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. මේ අරඹන ලද වීර්යය කියන එක එන්නෙ ඔන්න එතකොට. හරි පාරට වාහනය දාගත්තට පස්සෙ අපිට මේක දිග ගමනක් අරගෙන යන්න සිද්ධ වෙනවා. වීර්යය කරන්න සිද්ධ වෙනවා මේක අතනැර ඉස්සරහට යන්න මේ ආපු පාර දිගේ. ඉතින් ඒ පාර යද්දි වැරදි වැරදි තමයි අපිට යන්න තියෙන්නෙ. වැරදෙනවා. හැබැයි වැරදෙන හැම මොහොතකම නැවත යෝගාවචරයාට නැගිටින්න පුලුවන් ධෛර්යය එනවා. ධෛර්යය ගන්න නැවත නැවත අර සූතමය වශයෙන් දේශනා අහන්න ඕනෙ. මේ ගමන යන වීර්යය සහිත පිරිසක් ආශ්‍රය කරන්න ඕනෙ. මොකද යෝගාවචරයා හරියට මේ ලෝක දෙකක් අතර, ලෝක දෙකක් එක්ක දෝලනය වෙන සටනක තමයි ඉන්නෙ. ලෞකික ලෝකෙන් ලෝකෝත්තර ලෝකයට shift එක ගන්න, මාරුවෙන සටනක ඉන්නෙ යෝගාවචරයා. එතකොට මේ වරෙක ලෞකික ලෝකෙට ආයෙ වැටෙනවා, ආයේ ලෝකෝත්තර පාරක වැටෙනවා, ආයෙ ලෞකික පාරට වැටෙනවා, එහෙම ගමනක් මේකෙ තියෙන්නෙ.

නමුත් ගොඩාක් අය හිතනවා අපි මේ භාවනා කරන්න පටන් ගත්තහම ගත්තු තැනම රහත් වෙන්න ඕනෙ කියලා. එහෙම ප්‍රශ්න අහනවා සමහරු. ඒ මේ සූතමය ඥාණය ගැනවත් හරියට මේ පාර අතපත ගාලාවත් නෑ. නමුත් මේක පටන් ගන්නකොටම රහත් වෙන මනසක් ඉල්ලන්න එපා, එහෙම එන් නැහැ. ඒවා මේ possible නැහැ, ඒවා සුරංගනා කතා. ඒ වගේ දේවල්. ඒවා මිනිස්සු අර ශ්‍රද්ධාවෙන් හදාගත්තු දේවල්. මිනිස්සු හිතනවා භාවනා කරන්න පටන් ගත්තහම ආයෙ ක්ලේශයක් එන්නම බැහැ. එහෙම එකක් ප්‍රායෝගික මාර්ගයේ නැහැ. ඒ නිසා අපි මේක පටන් ගත්තු පමණින් නිවන් දකින් නැහැ. කෙලෙස් නැතිවෙන් නැහැ. නැවත නැවත කෙලෙස් උපදිනවා. ඒ කියන්නෙ නිවන තියෙන්නෙම කෙලෙස් තියෙන තැනක. භාවනාව කියන්නෙම කෙලෙස් එක්ක කරන ගණුදෙනුවක්. අපේ අය හිතන් ඉන්නවා ක්ලේශයක් නැති තැනක භාවනාවක් තියෙන්නෙ කියලා. ජේනවාද එතකොට දෘෂ්ටියම කොච්චර වැරදි ද කියලා. භාවනාව නම් කෙලෙස් තමා, කෙලෙස් නම් භාවනාව තමයි. එච්චරයි, එතනින් එහාට දෙයක් නැහැ අපි හිතුවට. ඒ නිසා මේකට බැස්ස ගමන්ම මේක කෙළවර වෙන්නෙ නැහැ. එතකොට මේක වැටි වැටී යන ගමනක්, වැරදි වැරදි යන ගමනක්.

එතකොට මේකට මේ යෝගාවචරයා මේ තනිව මේ දේශනයක් අහලා ඡන්දයක් පහළ කරගෙන වෑයමක් කරගෙන තමයි මේ ආරම්භක වීර්යයක් පටන් ගත්තෙ. ඇති ඉතින් මෙහෙම කරගෙන යද්දි එයාට වැටෙන වෙලාවකට උදව්වක් කරනවා නම් උදව්වක් වෙන්නෙ මේ පාරට බැහැපු කෙනෙක්ගෙන් විතරයි. ඒ වගේ අය ඇසුරු කරන්න ඕනෙ කියන්නෙ අන්න ඒ නිසයි. මොකද ඒගොල්ලන්ගේ පිහිට අපිට අනිවාර්යයෙන්ම අවශ්‍යයි, එහෙම නැත්නම් අපිට වෙන අනවශ්‍ය අයගේ ආශ්‍රයට ගියොත් අපිට මේ ගත්තු උත්සාහයත් අතරමග නතර වෙන උපදෙසක් තමයි ලැබෙන්නෙ. එහෙම ඒවා තමයි වර්තමානයේ ගොඩක් තියෙන්නේ. මොකද මිනිස්සු තමන් මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවට ආවට පස්සෙ ඒකෙ මොකක්හරි වැරැද්දක් වුනොත් උපදෙස් ගන්නෙ කිසිම ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක් නැති මිනිස්සුන්ගෙන්. අරගෙන වැරදි තැනින් උපදෙස් ගන්න ගිහිල්ලා අන්තිමට තමන් ගත්තු උත්සාහයත් අතරමග අතහරින උපදෙසක් තමයි අන්තිමට ඒගොල්ලන්ගෙන් එන්නෙ. කුකුසක් පහළ වෙන උපදෙසක් තමයි අන්තිමට එන්නෙ. ඒ

නිසා අපි ආශ්‍රය කරන්න ඕනෙ මේ විදියේ සැබෑ වීර්යයකට බැහැපු පිරිසක්. එතකොට අපිට අමාරුවේ වැටිච්ච වෙලාවකට ඒගොල්ලන්ගේ උදව්වක් උපකාරයක් අපිට ලැබෙනවා.

ඉතින් මේ අරඹන ලද වීර්යය කියන එක, මේ නූපන් අකුසල් නූපදවා ඉන්න යන මෙහෙයුමේදී අරඹන ලද වීර්යය කියන එකට ආවට පස්සේ ඒක ඒ තැනට අපේ මනස ගත්තට පස්සෙ අපිට සිද්ධ වෙනවා එහෙම පිරිසක් ආශ්‍රය කරන්න සහ නැවත නැවත වැටි වැටී යන ගමනක් තියෙන්නෙ කියන එක දැනගෙන විශ්වාසයෙන් ඉස්සරහට යන්න. එතකොට අපි දැනගන්න ඕනෙ මේ වීර්යය සම්බන්ධ අදාළ කතා, විරියාරම්භක කතා කියන ඒවා භාවනා කරන්නෙ නැති අයට කිසිම රහක් නැහැ. ඒ ගොල්ලො ඒ දේශනා අහන්නවත් කැමැති නැහැ. ඔබ වුනත් නිකමට බලන්න අන්තර්ජාලය කියන එක අද ඕනතරම් ප්‍රසිද්ධයි. මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවට අදාළව මේ ජීවිතේදීම මේක ඉවර කරන්න පුලුවන් කියන ප්‍රායෝගික පැත්ත පෙන්නලා දෙන වීර්යය කළ යුතු පැත්තක් පෙන්නලා දෙන දේශනා අහනවද කියලා මිනිස්සු. ඒවා අහන්න කැමැති නැහැ. බලන්න මේ විර්යය කරන්නෙ නැතිව අර shape න්‍යායෙන් නිවන් දකින්න කියන දේශනා අහන්න කීදෙනෙක් ඉන්නවද කියලා. ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මේ ලෝකෙ අති බහුතරය මැද්දේ අරඹන ලද වීර්යයක් සහිතව මේ නිවන් මග මේ ජීවිතේදිම කෙළවර කරන්න ඕනෙ කියලා මේ වීර්යය අතට අරගෙන මේ ගමන යන්නෙ ඉතාම සුළු පිරිසයි. ගොඩක් අය යන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා අපි දැනගන්න ඕනෙ, එහෙම පිරිස අල්පයි, බොහොම සුළු පිරිසයි ඉන්නෙ. ඒ භාවනා කරන්නෙ නැති අයට ඒ දේශනා රහක් නැහැ. අර වැඩකුත් නැහැ. නමුත් භාවනා කරන කෙනෙකුට මේ පාරට බැහැපු කෙනෙකුට විරියාරම්භ කතා නැතිව බැරිව යනවා. ඒගොල්ලන්ට ඒවා අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා මේ මනස නැවත නැවත උත්සාහවත් කරගෙන ඉස්සරහට යන්න.

ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන වාක්‍යයක් දේශනා කරනවා මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ පාරමී පුරන කාලෙ ශ්‍රේෂ්ට වීර්යයක් තිබුනු උත්තමයන් වහන්සේ කෙනෙක්. තමන්ගේ ජීවිතෙන්ම ඒක ඔප්පු කරලා පෙන්නුවා. අදටත් මේ අවුරුදු දෙදහස් හයසිය ගාණක් ගිහිල්ලත් ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උගන්නපු මග යන්න වීර්යය කරන බහුතරයක් පිරිස ඉන්නවා. එතකොට අවුරුදු දෙදහස් හයසිය ගාණක් ගිහිල්ලත් මිනිස්සුන්ගේ හිතට මේ තරම් ධෛර්යයක් මේක කරන්න ඕනෙ කියලා වීර්යයක් ඇතිවෙන්න තරමටම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ජීවිතයෙන් ආදර්ශයෙන් උන්වහන්සේ වීර්යය ගැන පෙන්නලත් උන්වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා, ඒ විශ්වාසනීය වචනයට, ඒ වීර්යය කුළුගන්වන දේශන ශෛලයක් තිබුනු නිසා තමයි අදටත් මෙච්චර කාලයක් ගිහිල්ලත් මිනිස්සුන්ට පිරිසකට හරි වීර්යය ඇතිවෙන්නෙ මේක කරන්න. ඉතින් ඒකෙන් අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ කවදාවත් කම්මැලියෙකුට ශාක්‍ය පුත්‍රයෙක් වෙන්න බැහැ කියන එක. ශාක්‍ය පුත්‍රයෙක්, ශාක්‍ය දුහිතෘවක් වෙන්න නම් අපිට මේ අරඹන ලද වීර්යය තියෙන්න ඕන. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ බුබ්බඩකම තියෙන මිනිස්සුන්ට, කම්මැලිකම තියෙන මිනිස්සුන්ට කවදාවත් ශාක්‍ය පුත්‍රයෙක්, ශාක්‍ය දුහිතෘවක් වෙන්න බැහැ කියලා. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ වැටි වැටි යන ගමනේදි නැවත නැවත නැගිටගෙන නැගිටගෙන ඉස්සරහට යන්න අපිට වීරියාරම්භ කතා කියන එක අපිට නැවත නැවත ආශ්‍රය කරන්න සිද්ධ වෙනවා. එහෙම චරිත ආශ්‍රය කරන්න සිද්ධ වෙනවා.

ඊළඟට චිත්තං පග්ගන්හාති කියන වචනය. ඒ කියන්නෙ අපි දැන් මේ වැඩක් අතට අරගෙනනෙ තියෙන්නෙ කරගෙන යන්න ඉස්සරහට ආරම්භක වීර්යයෙන්. මේ ගත්තු වැඩේ අතනෑර අරන් යන එක තමයි මේ චිත්තං පග්ගන්හාති කියන ගුණයෙන් මනසේ ඇතිවෙන ගුණයෙන් සිද්ධවෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ ගත්තු වැඬේ අතරමගදි බාධක

හමුවේ අතහරින්නෙ නැතිව දිගට අරගෙන යෑම තමයි කරන්න ඕනෙ. ඒක කරගෙන යනවා නම් අතරමගදි කුසීතකම් එනවා, කම්මැලිකම් එනවා. මේක අතහරින්න ඕනෙ කියලා හිතෙන වාර අනන්තයි. මොකද ඒ තරම් බාධක තියෙන්නෙ. හැබැයි ඒ තැනකදි ඒ සිතුවිල්ල අපි අඳුනගන්න ඕනෙ. ඒ කුසීතකම මේක අතහරින්න ඕනෙ කියලා එන හැඟීම මේක දැක දැක දැන දැන තමයි අපි මේ ගමන යන්න ඕනෙ. අන්න ඒ නිසයි අපිට ගුරුවරයෙක් ඕනෙ. එතකොට ගුරුවරයාට අපි වාර්තා කළ යුතුයි ඒ නිසා නැවත නැවත කමටහන. මේ විදියට කුසීතකමින් හිත පහුබහිද්දි මේ වැඩේ අතහරින්න ඕනෙ කියලා, මේ ගමන යන්න බැහැ දැන් ඇති කියලා මේක අතහරින්න හිතෙද්දි අපිට මේකෙ වීර්යය ඇතිකරගන්න ගුරුවරයෙක් ඕනෙ.

ඉතින් මට එක සමහරු එවලා තියෙනවා ප්‍රශ්න. ඒගොල්ලො අහලා තියෙනවා මේ භාවනා කරන්න ආධ්‍යාත්මික මගට බැස්සහම කරදර සෑහෙන්න වැඩියි, දැන් මට මේ භාවනා මාර්ගය ආධ්‍යාත්මික මාර්ගය ගැන විශ්වාසයත් නැතිවෙලා, ඒ නිසා මට අතහරින්න හිතෙනවා මෙහෙණින් වහන්ස. ඒ නිසා මට ආශිර්වාද කරන්න මේ කරදර ටික නැතිවෙන්න කියලා. ඉතින් හිතාගන්න බැහැ මේ මිනිස්සු මේ නිවන් මග යනවා කියලා හිතාගෙන ඉන්නෙ මොකක්ද කියලා. ඒගොල්ලො හිතනවා නිවන් මගට බැස්සහම කරදර නැතිවෙන්න ඕනෙ කියලා. ඒගොල්ලො හිතනවා ආශිර්වාදයක් කලහම මේක ඉවරවෙයි කියලා. එහෙම ඒ තරම්ම ළඳ බොළඳ සිතක් තියෙන කෙනෙකුට මේක ලේසි නැහැ කරන්න. මේක කවදාවත් කරදර නැති පාරක් නෙවෙයි පිරිනිවන් පාන තුරුම අපිට බාධක තියෙනවා, කරදර තියෙනවා, මේක පහුබහින්න හිතෙන වාර තියෙනවා. නමුත් මේක අතහරින්න හිතෙන්නෙ මිනිස්සු මැජික් උත්තර බලාපොරොත්තු වෙනවා. මිනිස්සු හිතනවා මේ magical world එකක්, සුරංගනා ලෝකයක් නිර්මාණය වෙයි ආධ්‍යාත්මික මගට ආවහම, ඉතින් ඒක නැත්නම් මොකටද මේ නිවන් මග කියලා අතහරිනවා. ඒ කියන්නෙ මේකට බැහැලා තියෙන්නෙම ලෞකික පරමාර්තයෙන්. මිනිස්සු මේකට බැහැලා තියෙන්නෙම මොකක් හරි දෙයක් බලාගෙන. ඒ කියන්නෙ හුදු ගණුදෙනුවක් කරන්නෙ. ඒගොල්ලො මේ දේවල් අතහරින්න ආවා නෙවෙයි, දේවල් ළඟා කරගන්න ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. එතකොට තමයි අර මානසිකත්වය එන්නෙ.

ඉතින් ඒ නිසා මේ අපි ගුරුවරයෙක් ආශ්‍රය කරන්න ඕනෙ. අර කුසීත හිත එනකොට නැවත ඒක උත්සාහවත් කරගත යුතුයි. විශේෂයෙන්ම උත්සාහවත් කරගන්නවාට වැඩිය මෙතනදි ගුරුවරයා ගාවට යන්න කලින් එයාට කරන්න දෙයක් තියෙනවා, ඒ තමයි කුසීත හිත එයා හඳුනගන්න ඕනෙ. කම්මැලි හිත ථීනමිද්ධ හිත එයා අඳුනගන්න ඕනෙ. ඒක ගැන ධම්මානුපස්සනා කොටසේ නීවරණ පබ්බයේ දේශනයක් කරලා තියෙනවා, ඔන්න ඔයගොල්ලන්ට ඒක අහන්න පුලුවන්, කොහොමද මේ ථීනමිද්ධය කියන එක අඳුනගන්නෙ, කොහොමද ඒකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්නෙ කියලා. ඊළඟට තමයි පදහනි කියන එක. ඒ කියන්නෙ ජය කණුව පෙනි පෙනී ඉන්න යෝගාවචරයෙක්. එයාට පෙනෙනවා, නමුත් අතහරින්නත් හිතෙනවා වෙන්න පුලුවන්. නමුත් අවසානය දක්වා එක්කො ජීවිතය, එක්කො මරණය, එක්කො නිවන එක්කො මරණය කියලා අර ජයකණුව පෙනි පෙනී ඉස්සරහට යන්න එන ගැම්ම, ඉස්සරහට යන්න එන ධෛර්යය, උත්සාහය, උනන්දුව, මොන දේ වුනත් මේක අවසානය දක්වා අරගෙන යනවා කියන පදං වීර්යය තමයි මෙතනදි පදහනි කියන තැනට එන්නෙ.

ඉතින් එතකොට තේරෙනවා ඇති මේ කාරණා ටිකේදීම වීර්යය කොච්චර වෙස් ගන්නවද කියලා, පරිණාමය වෙනවද කියලා, මේ ක්‍රමයට මනස වැඩ කරනකොට තමයි නූපන් අකුසල් නූපදවා තියාගන්න පුලුවන් මනසක් හැදෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ වීර්යයත් එක්ක

තමයි සතිය කියන එක වැඩ කරන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට නූපන් අකුසල් නූපදවාගෙන ඉන්න තැනට මනස ගන්න එකේදි හරි ලේසියි ආපු අකුසලයක් අයින් කරනවාට වැඩිය එන්න කලින්ම මේක පරිස්සම් කරගන්න එක හොඳයි, නමුත් ලේසි නැහැ. මේක කරන්න පුලුවන් සමහර වෙලාවල් එනවා. භාවනා කරන අය දන්නවා ඇති, සමහර දවස් තියෙනවා සමහර පර්යංක තියෙනවා, සමහර පර්යංක තියෙනවා හරි ලස්සනට පෙළගැහිලා යනවා. එතකොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා අන්න ඒ වෙලාවට අනුග්‍රහ කරන්න අනිත් සියල්ල පාවා දෙන්න ඕනෙ ඒ මොහොත වෙනුවෙන්. මොකද ඒ වගේ අවස්ථා කලාතුරකින් එන්නෙ. එහෙම ඒකට හේතු තියෙනවා. හේතු තමයි ධාතු ගුණ බලපානවා, දේශගුණය බලපානවා, ආහාර ප්‍රශ්න බලපානවා, මනසේ තිබුනු තත්ව බලපානවා. ඉතින් ඔය ඔක්කොම හරියට සමබර වුනු මොහොතවල් එනවා. එතකොට අපි දැනගන්න ඕනෙ මේ වෙන මොකවත් වෙනුවෙන් අර ලස්සනට පෙළගැහිලා එන මොහොත පාවා දෙන්නෙ නැතිව අනිත් සියලු දේවල් පාවා දෙන්න දැනගන්න ඕනෙ මේ මොහොත වෙනුවෙන්. මොකද එහෙම අවස්ථා ලැබෙන්නෙ කලාතුරකින්. එතකොට එහෙම අවස්ථාවක් ආවහම අපි ඒකට කාලය දීලා ඒකට කැපවෙලා වැඩ කරන්න ඕනෙ. එතකොට ඉපදිච්චි අකුසලයක් අයින් කරන්න යනවාට වැඩිය නූපන් අකුසල් නූපදවා තියාගන්න උත්සාහ ගන්න එක හරි සාර්ථකයි. ඒකට අපි කියන්නෙ හෙදකම, වෙදකමක් කරන්න යනවට වැඩිය හෙදකම ලේසියි, හොඳයි.

ඉතින් මේ පදහති කියන මට්ටමට වීර්යය වැඩිලා තියෙන යෝගාවචරයාට තේරෙනවා ඒ මට්ටමට ආවහම මේ කිසිම වීර්යයක් උත්සාහයක් නොගෙන ඔහේ කාමයටම කාලය මිඩංගු කරන මිනිසුන් තමන්ට ලැබුනු මනුෂ්‍ය ආත්මය නිකාං විනාශ කරගෙන නිස්කාරණේ ගෙවන මිනිසුන් හිස් මිනිසුන්වගේ දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. නමුත් ඒගොල්ලන්ට කියලා වැඩක් නැහැ, තේරුම් ගන්න බැහැ. ඉතින් මේ වගේ මට්ටමකට වීර්යවන්ත මනසක් හදාගත්ත යෝගාවචරයාට සසර ගමනේදී බෝසත්වරු පවා දෙවිවරු බ්‍රහ්මයො පවා නමස්කාර කරනවා. නමුත් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා ගොඩක් තැන්වල උන්වහන්සේගේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා උන්වහන්සේ ලියපු පොතකත් උන්වහන්සේ රචනා කරලා තියෙනවා, ඒ කාලෙ ඒ කියන්නෙ මගේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සෙගෙත් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ කාලෙ අපි ඉ පදිලාවත් නැහැ, ඒ කාලෙ උන්වහන්සේ කියලා තියෙනවා ඒ පොතේ අද කාලෙ මෙච්චර දිව්හිමියෙන් දිවි පරදුවට තියලා භාවනා කරන යෝගාවචරයාට මේ සාමාන්‍ය මිනිස්සු කෙළ පිරිච්චි පඩික්කමකට තරම්වත් සළකන් නැහැ කියලා. ඒ මේ අපි ඉපදෙන්නත් කලින් සෑහෙන කාලෙකට කලින් කියලා තියෙන්නෙ.

එතකොට අද, අදත් එහෙම තමයි. එහෙම සැළකිලි ලැබෙන් නැහැ. හිතන්න එපා අගය කරයි කියලා. මොකද බහුතරය ඉන්නෙ අන්ධ වෙලා. බහුතරය ඉන්නෙ කුසීත කමින්. බහුතරය ඉන්නෙ බුබ්බඩකමින්. බහුතරය ඉන්නෙ shape න්‍යායෙන් නිවන් දකින්න. එහෙම අය නැහැ. එතකොට නමුත් මේ කියන මට්ටම දක්වා මේ වීර්යයෙන් ඉස්සරහට යන යෝගාවචරයාට පෙනෙන හිස් මිනිසුන්ට වැඩිය නොපෙනෙන බොහෝ අය නමස්කාර කරනවා, වන්දනා කරනවා, අනුග්‍රහ කරනවා. නමුත් මේ වගේ මට්ටමකට වීර්යය තියෙන යෝගාවචරයාටත් ලේසියෙන් නෙවෙයි ඔහු ගමන යන්නෙ. ඔහු කෙලෙස් ජේනවා වැඩියි. මේ යෝගාවචරයාට සිහියත් එක්කනෙ දැන් ඉස්සරහට යන්නෙ. කලින්ට වැඩිය තමන්ගේ කෙලෙස් ජේනවා වැඩියි, ප්‍රහාණය වෙලා නැහැ. ජේනවා වැඩියි. සමහරවිට ඒවා නිසා නැවත නැවත වැරදි වෙනවා, ඒත් වැඩ ටික අතහරින් නැහැ. ගමන යනවා. කොච්චර කෙලෙස් තියෙනවා දැක්කත් කොච්චර අත්වැරදීම් තියෙනවා දැක්කත්

එයා දිගටම වැඩ. අන්න එහෙම යෝගාවචරයාට අතනැර මේක ඉස්සරහට යන යෝගාවචරයාට තමයි මේක නිමා කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

කඳුතින් මේ කියන දේ, මෙහෙම පදන් වීර්යයක් කරලා මේක මේ ජීවිතේ ඉවර කරන්න බැහැ කියලා කියන්නෙ ඇත්තටම සතිපට්ඨාන භාවනාව කියන එක අහුනොවෙච්චි බුබ්බඩ කම්මැලි පිරිසක්. ඒගොල්ලන්ට මේක අහුවෙලා නැහැ, ඒ නිසා මේගොල්ලො කෑකෝගහනවා මේක හරියන්නෙ නැහැ. මේවා මේ ජීවිතේ කරන්න පුලුවන්ද කියලා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ බුදු මුවින්ම දේශනා කරපු සතිපට්ඨාන සූත්‍රයක් කියලා එකක් තියෙනවා කියලාවත් දන්නෙ නැති මිනිස්සු, අහුවුන අය දන්නවා මේක කරන්න පුලුවන් දෙයක් කියලා. සතිපට්ඨානය කියන එක අහුවුනු අය දන්නවා මේක කරන්න පුලුවන් දෙයක් කියලා. නමුත් ගොඩාක් වෙලාවට යෝගාවචරයාට මෙහෙම වීර්යය කරගෙන යනද්දි හරියටම මේ කියන වීර්යයත් එක්ක මේ ගමන යද්දි සත්පුරුෂ ආශ්‍රයත් එක්ක තමන්ට හරියට balance කරගන්න බැරිවුනොත් මේ වීර්යය කියන එක තමන්ගේ හදපතුලෙන්ම ආවෙ නැත්නම් ඇතුලතින්ම ආවෙ නැත්නම් ගොඩාක් වෙලාවට බාහිර බාධක ළඟදි නතර වෙනවා. අර මං කලින් කියපු චරිතය වගේ තමයි. ඒගොල්ලන්ගේ වීර්යය ඇවිල්ලා තියෙනවා හැබැයි පපුවට කිඳා බැහැලා නෙවෙයි ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා ඒ ගොල්ලො බාහිර බාධක හමුවේ නතර වෙනවා.

බාධා කියන දේවල් කරදර බාධා කියන දේවල් නිසා තමයි අපිට සංවේග ධර්ම පහළ වෙන්නෙ. එතකොට තමයි වීර්යය උපදින්නෙ. ඒක වීර්යයට උදව් වෙනවා සංවේග ධර්ම. ඉතින් සංවේග එන්නෙ කරදර හමුවේ, බාධා හමුවේ. ඉතින් අපේ මිනිස්සු මේ බාධා නැති කරන්න ආශිර්වාද කරන්න කියනවා. මගෙනුත් ගොඩක් අය අහලා තිබුනා ආශිර්වාද කරන්න කියලා. මං කිව්වා කිසිම දවසක මගේ ආශිර්වාදයක් ලැබෙන් නැහැ. මේක තමන් තනිව ඉස්සරහට යා යුතු ගමනක් බාධක හමුවේ. බාධක නැති තැන අපි බුදියනවා හොඳට. ඒ නිසා අපිට සංවේගය, සංසාර භය කියන එක ඇතිවෙන්නෙම කරදර බාධක හමුවේ. එතනින් තමයි අපිට වීර්යය කියන එක උපදින්නෙ. එතකොට මේ වීර්යය කියන එක නැතිව අපිට ඉස්සරහට යන්න බැහැ. එතකොට ඒ නිසා මේ බාධක නැති කරන්න තමයි මේ ජනප්‍රිය බණ, ජනප්‍රිය බුද්ධාගම වැඩ කරන්නෙ. බාධක නැති කරන්න බෝධිපූජා තියයි ආශිර්වාද තියයි, පින්කම් කරයි, මොනවටද මේ? කරදර වලට බයේ. ඒ ගොල්ලො හිතනවා ඒවා මේ විදියට නොපෙනෙන බලවේගයකට පවරපුවාම අපිට කරදර ටික අයින් කරලා සල්මල් ඉහපු පාරවල් හදලා තියයි නිවන් යන්න කියලා. එහෙම ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඒවගේ මානසිකත්වයකින් කවදාවත් ඒගොල්ලන්ට වීර්යයක් එන්නෙ නැහැ මේක මේ ජීවිතේ ඉවර කරන්න ඕනෙ කියලා.

ඉතින් ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ වීර්යයට ආසන්නම කාරණය දුක. වීර්යය හටගන්න ආසන්නම කාරණය දුක. ඉතින් අපි මොකක්ද කරන්නෙ, අපි දුකට පැලැස්තර ගගහා යනවා. ඒකයි අපිට මේ වීර්යය නැත්තෙ. නමුත් වීර්යයට ආසන්නම කාරණය දුක වුනත් මේක වැරදි විදියට තේරුම් අරගෙන ඔබ මෝඩ වෙන්න එපා, අනිත් මිනිස්සුන්ගේ ජීවිත වලට දුක් දෙන්න. හිතන්නවත් එපා ඒක වෙනම එකක්. මේ අපිට අනුන්ට දුක් නොදුන්නට ඕනම කෙනෙකුට ස්වභාවිකව ඕන තරම් දුක් තියෙනවා මොකද සංසාරෙ ලෝකෙ ගිනි තියලා තියෙන තරමට. අපි හැමෝම ලෝකෙ ගිනි තියලා ආපු පිරිසක්. මේ ජීවිතේ අපි ශුද්ධවන්ත වෙන්න පුලුවන්. හැබැයි සසර ගමනෙදි අපි නොකරපු පාපයක් නැහැ. ඒවයේ return එක එනවා, ඒවා අපිට නවත්වන්න බැහැ. එහෙම මේ හිතන්න එපා ඒවා නැතිව ලෝකෙට ගිනි තියලා අපිට අතපිහදාගෙන

නිවන් යන්න හම්බෙයි කියලා නම් හිතන්න එපා. එහෙම හම්බෙන් නැහැ. අපි ලෝකෙට දීපු දුක් ටිකට account balance කරලා තමයි අපිට නිවන් යන්න වෙන්නෙ.

කවදාවත් හිතන්න එපා ලෝකෙ ගිනි තියපු පමණට ඒවා අතපිහදාගෙන shape න්‍යායෙන් පගාවක් දීලා නිවන් යන්න පුලුවන් වෙයි කියලා. ඒ නිසා වර්තමානයේ මිනිස්සු වර්තමානයේ නිවැරදි ධර්මය සෑහෙන්න එළියට ඇවිල්ලා තියෙනවා හැබැයි මිනිස්සු මෝඩකමට දන්නෙ නැතිව ඒවා නිසා සෑහෙන අකුසල් පුරවගන්නවා. ගෙවන්න වෙන දවසට හැඬු කඳුලින් ගෙවන්න වෙන්නෙ. මොකද දන්නෙ නැහැනෙ. ඒ නිසා මෝඩකමට කරගන්නවා. ඒ නිසා හිතන්න එපා තමන් රැස් කරගන්න අකුසල්, කියන්නෙ තමන් මේ අකුසල් කරනවා කියන්නෙ ලෝකෙට ගින්දර දෙනවා කියන එක. ලෝකෙට දුකක් දෙනවා කියන එක. ඒක balance කරන්නම වෙනවා ඔබට සසරින් අයින් වෙන්න හිතුනු දවසට. එතෙක් කවදාවත් ඔබට සසරින් අයින් වෙන්න ඉඩ දෙන් නෑ මේ ධර්ම නියාමයෙන්. ඒ නිසා අපිට දුක් එන්න ඕනෙ, දුකක් ළඟදි තමයි සංවේග ධර්ම හමුවේ අපිට වීර්යය කියන එක හටගන්නෙ.

ඉතින් ඔය විදියටම තියෙනවා ඊළඟ සතර සම්‍යප්‍රදාන වීර්යයයේ ඊළඟ පදන් වීර්යය, උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය ඡන්දං ජනේති වායමති විරියං ආරබති චිත්තං පග්ගන්හාති පදහති කියලා. ඉතින් දැන් මේ අපි වීර්යයේ කොටස් කෑලි ටික තමයි විස්තර කරගෙන ගියේ. එතකොට අපි මේ වීර්යයෙන් කුළුගැන්වුනු සිත වීර්යයත් එක්ක මේ සතිය තියාගෙන යද්දි පර්යංකයකට ගිහිල්ලා වර්තමාන මොහොතේ හුස්මකට හිත තියාගෙන ඉද්දි අපි එන එන හුස්මට අවධානය තියනවා නම් එන එන සිතුවිල්ලට සිහිය තියනවා නම් අපිට උපන් අකුසලය හඳුනගන්නත් පුලුවන්. උපන් අකුසලය හඳුනගෙන ඒක තමයි කියන්නෙ කෙලෙස් වලට සිහිය තියන්න, දැනුවත් වෙන්න. ඒ සිහිය තියපු අය දන්නවා මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා. තිබ්බහම ඒ රාගය හෝ ද්වේෂය හෝ ඒ ක්ලේශය හරියටම සිහිය වැදිච්චි ගමන්ම එයා ටික ටික දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවා.

ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ලස්සන උපමාවක් කියනවා, ඒ තමයි මේ පහන් දැල්ලකට පිහාටුවක් අල්ලපුවාම එයා ඇකිලෙනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි සති ආලෝකය ආපු ගමන් එයාගේ ක්ලේශය ටික ටික දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට එයා මේ උපන් ක්ලේශය දකිනවා. දැකීම හරහා තමයි ඒක ප්‍රහාණය වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ උපන් අකුසල් ප්‍රහාණය වෙනවා. සතියයි, වීර්යයයි එකට අත්වැල් බැඳගෙන ඉස්සරහට යද්දි. එතකොට මේ පළවෙනි එක; නූපන් අකුසල් නූපදවාගෙන තියාගන්නත්, මේ උපන් අකුසල් ටික ඉස්සෙල්ලා දැකලා ඉන්න ඕනෙ. අපි උපන් අකුසල් ටික දැකලා දැනගෙන හඳුනගත්තොත් තමයි ඉපදිලා නැත්තෙ මොනවද කියලා තේරෙන්නෙවත් අඩුමගානෙ. එතකොට ඒකෙන් බැටකාපු චරිතයට තේරෙනවා මේක මේ ඉපදුනාට පස්සෙ අයින් කරනවාට වැඩිය හොඳයි, එන එන අරමුණට එතන එතන සිහිය තිබ්බොත් ක්ලේශයකට හටගන්න ඉඩක් එන්නෙ නැහැ. එයා ඒ චිත්තක්ෂණයේ නිවන් දැකලා ඉන්නෙ. මොකද ඒ වෙලාවේ කෙලෙස් නැහැ, චිත්තක්ෂණයට. ඕක තමයි තදංග නිබ්බුති කියලා කියන්නෙ. ඒක විෂ්කම්මන නිබ්බුති දක්වා අරගෙන යන්න පුලවුන්.

ඒ කියන්නෙ චිත්තක්ෂණයකට තියපු සිහිය චිත්තක්ෂණ දෙක තුනක්, දහය, පහළොවක්, විනාඩි දහයක් පහළොවක් විස්සක් තිහක් පැය ගණන් අපිට එක දිගට අතනෑර සති ධාරාව පවත්වන්න පුලුවන්. එන එන අරමුණට සිහිය තියන්න ඒකට වීර්යයක් ඕන. අතනෑර මේක තියන්න, සිහිය තියන්න, අවදි මනස තියන්න. එතකොට ඒ මේ සතියයි

වීර්යයි දෙක ශ්‍රද්ධාවෙන් හටගත්තු වීර්යය තමයි අපි සතිය දක්වා අරගෙන යන්නෙ. එතකොට මේ ධර්මතා ටික එකට කැටිගැහිලා තියෙන්න ඕනෙ එක චිත්තක්ෂණයකට. එතකොට තමයි අපිට මේ සම්‍යප්‍රදාන වීර්යය කියන ගුණ ටික හටගන්න විදියට මනස පවත්වන්නෙ. අමුතුවෙන් සතර සම්‍යප්‍රදාන වීර්යය කරන එකක් නෙවෙයි, අර ශ්‍රද්ධාවෙන් හටගත්තු ඡන්දයත් එක්ක උත්සාහයෙන් සතිය පවත්වනකොට මේ ධර්මතා ටික නිකම්ම යටින් වැඩ කරනවා. උපන් අකුසල් ප්‍රහාණය වෙනවා, නූපන් අකුසල් උපදින්නෙත් නැහැ. ඊළඟට අන්තිමට තියෙනවා දෙකක් ඒකෙ තුන්වෙනි එක තමයි, කුසල් සම්බන්ධයෙන් තියෙන පදන් වීර්යය, අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය ඡන්දං ජනේති වායමති විරියං ආරබති චිත්තං පග්ගන්හාති පදහති කියලා තියෙනවා, ඒ කියන්නෙ එතනදි තියෙන්නෙ මේ ක්‍රමයට වැඩ කරද්දි ඉපදුනේ නැති කුසල් හටගන්නවා. ඒක පැහැදිලිව තේරෙනවා ප්‍රායෝගිකව සිහිය පුරුදු කරපු අයට. අපි මේ එන එන අරමුණට සිහිය තියද්දි ඉතින් කුසලය කියන්නෙ සෝබන චෛතසිකයක්, ඒ කියන්නෙ කුසල පැත්තෙ තියෙන චෛතසිකයක්. ඉතින් සිහිය තියන හැම මොහොතකම, හැම චිත්තක්ෂණයකම කලින් හට නොගත්තු කුසලයක් තමයි ඒ හටගන්නෙ. සතිය යම් තැනකද, සම්පජඤ්ඤය එක්ක අත්වැල් බැඳගෙන යන මේ සතිය යම් තැනකද ඒක කලින් නොතිබී හටගත්තු කුසලයක්. ඉතින් ඒක හටගන්න අපිට වීර්යයක් ඕනෙ. වීර්යය නැතිව ඒ සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වන්න බැහැ. සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වන මොහොතක් ගානෙ කලින් හටනොගෙන තිබුනු කුසල් ටිකක් තමයි හටගන්නෙ.

ඊළඟට තියෙනවා උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ඨිතියා අසම්මෝසාය භිය්‍යොභාවාය වේපුල්ලාය භාවනාය පාරිපූරියා කියලා කොටස් ටිකක්. ඒ කියන්නෙ දැනට ඉපදිලා තියෙන කුසල් ටික ස්ථිරව ඉස්සරහට පවත්වගෙන යන්න මෝහයෙන් මුලාවෙලා අතහැරගන්නෙ නැතිව ඉස්සරහට අරන් යන්න, වැඩි වැඩියෙන් තව තවත් පුළුල් කරගෙන ඉස්සරහට අරන් යන්න, භාවනාවෙන් කෙළවර දක්වා අරගෙන යන්නත් අපිට වෙනම වීර්යයක් ඕනෙ, උත්සාහයක් ඕනෙ. ඉතින් අපි සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් අරමුණක් එක්ක සතිය පවත්වගෙන යද්දි, එන එන අරමුණට අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වද්දි හරියටම අරමුණට එල්ල වෙලා සිහිය පිහිටලා තියෙද්දි ඔබට තේරෙනවා ඇති මේ සම්‍යප්‍රදාන වීර්යය හතරම එකම චිත්තක්ෂණයක සිද්ධ වෙනවා. ඒකට අමුතුවෙන් වෙහෙසෙන්න ඕනෙ නැහැ. අපිට ඕනෙ ශ්‍රද්ධාවෙන් විශ්වාසය ඇති කරගෙන, වීර්යයෙන් උනන්දුව හදාගෙන සිහිය පවත්වන එක විතරයි. එතකොට මේ සම්‍යප්‍රදාන වීර්යය ටික එනවා.

ඉතින් ඔය ඔක්කොම ටික ඉවර වෙනවා ථීනමිද්ධය එක මොහොතකට එළියට ආවොත් එහෙම. ථීනමිද්ධයෙන් කරන්නෙ අපිව කම්මැලි කරවනවා. පස්සට ඇදලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකට පිළියම් කලින් මම සඳහන් කරපු දේශනාවේ සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඉතින් මේ ථීනමිද්ධයට යට නොවී දුර්වල හෙලවෙන මානසිකත්වය හටගන්නෙ නැතිව ගත්තු වැඩේ ඉස්සරහටම අරගෙන යනවා නම් අපි එතන එතන කරන වැඩේ සම්බන්ධයෙන් ප්‍රීතිය හටගන්න ඕනෙ මනසේ. සතුටක් එන්න ඕනෙ. ප්‍රීතියෙන් ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් නම් ඔන්න අපිට මේ ථීනමිද්ධයට යටවෙන් නැතිව වැඩ කරන්න පුලුවන්. ඉතින් මේ ථීනමිද්ධය කියන එක හිත මිදෙන එකක්, හකුළන එකක්. ඒ හැකිළිච්චි මිදිච්චි හිත රත් කරලා ඉස්සරහට ගන්න තමයි අපිට ආතාප වීර්යය ඕනෙ. ඉතින් ඒකට මේ හිත හැකිළෙන එක අඳුරගන්න ඕනෙ. ඉතින් ඒක ගැන කලින් වීඩියෝ එකක සඳහන් කරලා තියෙනවා, ඔබට ඒකෙ තොරතුරු තියෙයි.

ඉතින් මෙන්න මේ විදියට තමයි අපිට සම්මා වායාමය නිවැරදි උත්සාහයක් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට අර කලින් කියපු සම්මා දිට්ඨියෙන් නිවැරදි දෘෂ්ටිය හදාගෙන, නිවැරදි සංකල්පනාවෙන් සීලයට ආපු චරිතයට දැන් එයාට කැමැත්තක් හටගන්නවා මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්න. ඡන්දය හටගන්නවා මේ තැනට කියන්නෙ මුලින් කියපු ප්‍රඥා සීල කොටස් සම්පූර්ණ වුනු මාර්ග අංග වල, ප්‍රඥා සීල කොටස් සම්පූර්ණ වුනු කෙනෙකුට සුතමය වශයෙන් මේක ඇහුනහම එයාට වීර්යයක් හටගන්නවා කැමැත්තක් එනවා, ඡන්දයක් එනවා මේක කරන්න. ඒ හරහා එයාට වීර්යය කියන සම්මා වායාම කියන කොටස සම්පූර්ණ වෙනවා. ඉතින් අද කතා කලේ ඒ ගැන. අපි කොහොමද සම්මා වායාමයෙන් පස්සෙ ඊළඟට සම්මා සතිය තියෙන්නෙ. අපි ඒ ගැන ඊළඟ දේශනාවෙන් කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

35) සතියයි සම්මා සතියයි අතර වෙනස | Right mindfulness | සම්මා සතිය | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද අරගෙන එන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය. අපිට තව කතා කරන්න මාතෘකා දෙකක් ඉතිරිවෙලා තියෙනවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තමයි සම්මා සතිය සහ සම්මා සමාධිය ගැන. ඉතින් මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, සම්පූර්ණම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ප්‍රධාන වශයෙන් කතා කරන චෛතසිකය තමයි සතිය කියලා කියන්නෙ. චෛතසික ගොඩාක් තියෙනවා, චෛතසික පනස් ගාණක් තියෙනවා. ඒකෙන් මේ සති කියන චෛතසිකය ඉස්සරහින් තියාගෙන තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේ චෛතසික ධර්ම අතර අනිත් චෛතසික වගේ නෙවෙයි මේ සතිය ගොඩාක් වෙලාවට තමන්ගේ පාඩුවේ නිහඬව වැඩක් කරගෙන ඉන්න කෙනෙක්. නමුත් අපිට මේ ආගම විසින්, ආගම විසින් අපිට ඉස්සරහින් තියාගෙන කටයුතු කරන්න උනන්දු කරවලා තියෙන්නෙ ශ්‍රද්ධාව, සමාධිය, වීර්යය, ප්‍රඥාව මේ දේවල් තමයි ඉස්සරහින් තියාගෙන කතා කරන්න.

සතිය තියෙනකොට තමයි ධර්මය කියන එක පෙරළිලා එන්න පටන් ගන්නෙ. ධර්මය කියන එක මනසේ ඉපදෙන්න පටන් ගන්නෙ. ධර්මය කියන පැත්ත මොකක්ද කියලා අපිට ස්පර්ශ කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ සතිය තියෙනවා නම් විතරයි. ශ්‍රද්ධාවෙන්වත් වීරයයෙන්වත් සමාධියෙන්වත් ප්‍රඥාවෙන්වත් ඒක වෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මේ මුළු සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේම මුල්තැන දීලා තියෙන්නෙ මේ සතියට. මොකද ධර්ම ඕජාව ගලන්න පටන් ගන්නෙ ඒ හරහා නිසා. සතිය නැති හැම වෙලාවක අපේ මනස ආගමික පසුබිමක් එක්ක තමයි වැඩ කරන්නෙ. ආගමානුකූලව තමයි මනස වැඩ කරන්නෙ. හැබැයි මෙතන වැදගත් දෙයක් තියෙනවා, මේ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සමාධි, ප්‍රඥා වගේ මේ සතිය කෑකෝ ගහන්න යන්නෙ නෑ, එයා ඔලුව උස්සන්න යන්නෙ නැහැ, අඬහැර පාන්න යන්නෙ නැහැ. එයා මුදුනා වෙන්න දඟලන්නෙ නැහැ. එයා පාඩුවේ තමන්ගේ වැඩේ කරගෙන ඉන්නවා. හැබැයි අනිත් හැම චෛතසිකයක්ම මුදුනා වෙන්න දඟලනවා, අඬහැර පාන්න යනවා, ඉස්සරහට එන්න හදනවා, අපේ මනස එහෙම පැත්තකට අරගෙන යනවා.

ඉතින් මෙහෙම වුනත් මේ සතිය කියන එක පිහිටුවාගන්න හරිම අමාරුයි. ඒක සතිය කියන එක ප්‍රායෝගිකව පුරුදු කරන්න මේ වෙනකොටත් ආරම්භ කරලා තියෙන අයට ඒ අත්දැකීම් ඇති. සතිය කියන එක මොකක්ද කියලා දැනගෙන මේ වනවිට පුරුදු පුහුණු කරන්න පටන් ගන්න මුල් කාලෙ හරිම අමාරු දෙයක්. නමුත් එහෙම අමාරු වුනත්, අමාරුවෙන් මේක හදාගත්තත්, සතියට කවදාවත් මුල්තැන ගන්න අවශ්‍යතාවයක්

එන්නෙ නැහැ. එයා කවදාවත් එහෙම දඟලන්නෑ මුල්තැන ගන්න. ඉතින් අපි දැනගන්න ඕන මේ සතිය කියන චෛතසිකයට ආගමක් ඇත්තේම නැහැ. ඒ කියන්නෙ මේක මේ බුද්ධාගම කියන බෞද්ධ කියන අයට විතරක් අයිති දෙයක් නෙවෙයි. සමස්ත මානව මනසටම අයිති ධර්මතාවයක් තමයි සතිය කියලා කියන්නෙ. ඒ නිසා මේකට ආගමක් නැහැ. ඒ නිසා සතිය කියන එක යම්කිසි මනසක පිහිටියොත් එයාගේ මනස ආගමට එහාගිය තැනකට යනවා. එයාගේ මනස ආගමානුකූල තත්වයෙන් එහා ගිය සැහෙන එහා තත්වයකට ආධ්‍යාත්මික පසුබිමකට එයාගේ මනස යන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් මේ අපි මේ සම්මා සතියට යන ගමනනෙ මේ ඉන්නෙ. සම්මා සතිය ගැන තමයි මේ කතා කරගෙන යන්නෙ.

එතකොට මේ සතිය සාමාන්‍යයෙන් ත්‍රිපිටකයේ හඳුන්වලා තියෙන්නෙ අප්‍රමාදයට තමයි සමාන කරලා තියෙන්නෙ. මොකද අප්‍රමාදය කියලා කියන්නෙ, අපි සාමාන්‍යයෙන් ඇහුවොත් මොකක්ද අප්‍රමාදය කියන්නෙ කියලා ඇහුවොත් අපි කියන්නෙ පමාවෙන්නෙ නෑ කියන එක. ඉතින් පමාවෙන්නෙ නැතිව අපිට කටයුතු කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ සතිය තියෙන මොහොතක විතරයි. ඉතින් එහෙම මේ පමා නැතිව උපදවගන්න සතිය හරහා තමයි සම්මා සතිය කියන මානසිකත්වය දක්වා අපිට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සතර සතිපට්ඨානය හරහා තමයි යන්න තියෙන්නෙ. කායානුපස්සනාදී වශයෙන්, අපිට කියලා තියෙන මේ සතර සතිපට්ඨානය හරහා තමයි අපිට එතෙනට යන්න පුලුවන්කම ලැබෙන්නෙ.

එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ අප්‍රමාදය කියන කාරණයේදී උන්වහන්සේ උපමාවක් දෙනවා සත්තුන්ගෙන් විශාලම සතා තමයි අලියා. මේ අලියාගේ පාද සටහනට, පියවර සටහන ඇතුලතට අනිත් සියලුම සතුන්ගේ පියවර සටහන් ඇතුලත් කරන්න පුලුවන්. අලියාගේ පියවර සටහනින් පිට අලියාගේ පියවර සටහනට වැඩිය විශාල පියවර සටහනක් නෑ. අන්න ඒ වගේ මේ අප්‍රමාදය කියන ධර්මයට, ධර්මතාවය ඇතුලට අනිත් සියලුම ධර්මතා ඇතුලත් කරන්න පුලුවන් කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නෙ මේ සතිය කියන ධර්මය ඇතුලට අනිත් සියලුම කාරණා ඇතුලත් කරන්න පුලුවන් කියන එක තමයි ඒ කියන්නෙ. දැන් සාමාන්‍යයෙන් අප්‍රමාදය කියලා කියන එකෙන් අපි අදහස් කරන්නෙ කළයුත්ත කරන්න පමාවෙන්නෙත් නෑ, නොකළයුත්ත නොකර ඉන්න පමාවෙන්නෙත් නෑ. මේ සතිය කියලා කියන්නෙත් ඒකම තමයි. සතිය කියලා කියන්නෙ කළයුත්ත කරනවා, නොකළයුත්ත නොකර ඉන්නවා කියන එක.

ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු විදියකට ආරණ්‍යයකට ශූන්‍යාගාරයකට රුක්ඛ මූලයකට යන්න කිච්චහම ගිහිල්ලා අපි කළයුත්ත කරන්නෙ නැති නම් නොකළ යුත්ත නොකර ඉන්නෙ නැතිනම් එතන සතිය නෑ. කියන්නෙ එයා පමයි, අප්‍රමාදය නෑ කියන එක. ඉතින් මෙහෙම අපි ආරණ්‍යයට, රුක්ඛ මූලයට, ශූන්‍යාගාරයට ගිහිල්ලා මේ සකස් කරගත්තු දේ අපිට මහා සෙනඟක් මැද්දෙ, මහා පිරිසක් මැද්දට ගියත් අපිට කළයුත්ත මොකක්ද, නොකළ යුත්ත මොකක්ද කියලා අපිට තේරෙනවා නම් එයාට ඒ සෙනඟක් මැද්දේ හිටියත් එයාට සතිය තියෙනවා, සිහිය තියෙනවා. නොකළයුත්ත නොකර ඉන්න, කළයුත්ත කරන්න එයාට වැටහෙනවා නම් දන්නවා නම් එයාට සෙනඟක් මැද්දෙ වුනත් කලබලකාරී පරිසරයක වුනත් ඒ කියන්නෙ එයාට සිහිය තියෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නෙ එයා අප්‍රමාදී කියන එක. ඉතින් දැන් මේ අපි කිච්චනෙ මේ සතිය කියන එක අඬහැර පාන්න යන්නෙ නැහැ, මුල්තැන ගන්නෙ නැහැ, කියාපාන්න යන්නෙ නැහැ කියලා. ඒ වගේ තමයි මේ සතිය කියන එක මනසට උපදවගත්තු චරිතයක්, සතිය කියන

එක ටික ටික ගැඹුරට යන්න පටන් ගත්තහම එයත් ටික ටික නිහඬවෙන්න පටන් ගන්නවා. කියාපන්න යන්නෙ නෑ. බස්සාරාමතා වගේ පිරිස එක්ක එකතුවෙලා කයිවාරු ගහන්න යන්නෙ නෑ. එයාට යන්න සිද්ධ වුනත් යම්කිසි හේතුවක් මත එයා දන්නවා රැකගන්න, සතිය කියන එක රැකගන්න එයා දන්නවා. ඒ නිසා මේ සති චෛතසිකයේ ස්වභාව ටික සතිය උපදවගත්තු මනුෂ්‍යයෙකුගේ මනසකත් හටගන්න පටන් ගන්නවා. එයා නිහඬවෙනවා, සමාජයෙන් පොඩ්ඩක් පැත්තකට වෙලා පාඩුවේ නිස්කලංකෙ ඉන්න උත්සාහ කරන ගතිවලට එනවා ටික ටික. වරින් වර හේතු සහිතව එහෙමෙහෙ වෙන්න පුලුවන්. ඒ තැන්වලදිත් මෙයා දන්නවා මේක රැකගෙන එන්න.

ඉතින් මේ සතිය කියන එක පිහිටුවන ක්‍රම හතරක් තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අපිට දේශනා කරලා තියෙන්නෙ. මේ තමයි සතිපට්ඨාන ක්‍රම හතර; කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කියන. ඉතින් අපි මේ වෙනකොට මේ දේශනා මාලාවේ ඒ කායානුපස්සනා ආදී කොටස් වල කොහොමද අපේ සතිය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරද්දි වැඩ කරන්නෙ කියලා අපි මේ වෙනකොට කතා කරලා තියෙනවා. ඉතින් අපි පුංචි ළදරුවෙකුට වගේ, පුංචි බබෙකුට වගේ හෝඩියේ පන්තියේ ඉන්න කෙනෙකුට වගේ ජීවිතේ කවදාවත් භාවනාවක් නොකළ කෙනෙකුට වුනත් මේක ආධුනිකයෙක් වශයෙන් සරලව පටන් ගන්නෙ කොහොමද කියලා පර්යංක, සක්මන, එදිනෙදා වැඩ කරද්දි වශයෙන් මේ සතිය කොහොමද සරලව කරන්නෙ කියන එක අපි කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා ඔබට කියලා තියෙනවා.

ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පැවිද්දන්ගේ පැත්ත වශයෙන්, අසුරු සැණක් ගහන මොහොතක හරි අපි අර ඇඟිලි දෙකෙන් ගහන්නෙ අන්න එහෙම අසුරු සැණක් ගහන මොහොතක හරි කවුරුහරි මේ කායගතාසතිය, කය අනුව පවත්වන සතිය පුරුදු කරනවා නම් එයා ණයට කන්නෙ නෑ කියනවා. ඒ පැවිද්දා. ඒ කියන්නෙ ගිහියාගෙන් ලබන සිව්පසයට ණයකාරයෙක් වෙන් නෑ කියනවා මේ අසුරක් ගහන මොහොතක හරි සිහිය පවත්වනවා නම්. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එච්චරටම මේකෙ වටිනාකමක් තියෙන නිසා තමයි එහෙම උන්වහන්සේ උපමා සහිතව දේශනා කරලා තියෙන්නෙ. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු අපේ භාවනා කරන්නෙ, අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ උඩින් යන්න, මොනවහරි එළි ජේන්න, මොනවාහරි දෙයක් ලබාගන්න තමයි අපේ මිනිස්සු භාවනා කරන්නෙ. නමුත් ඇත්තටම භාවනාව කියලා කියන්නෙ මේ උඩින් යන්න බලාගෙන කරන දෙයක් නෙවෙයි, බිමින් යන්නෙ කොහොමද කියලත් ඉගෙන ගන්න එකට තමයි අපි ඇත්තටම භාවනාව කියලා කියන්නෙ.

අපි හිතනවා ඇත්තටම අපි දැන් බිමින් යන්න කකුල් වලින් පොළොවේ පය තියලා යන්න අපි දන්නවා කියලා. ඇත්තටම අපි දන්නෑ අපි පොළොවෙ පය ගහලා ඇවිදිනවාද කියන්නවත් අපි දන්නෙ නෑ. අපි ඇවිදිනවා කියන එක දැනගෙන නෙවෙයි ඇවිදින්නෙ. මහපොළොවේ පය ගහලා ඇවිදින්න ඉගෙන ගන්න එක, මහපොළොවේ ජීවත් වෙන්න ඉගෙන ගන්න එක තමයි භාවනාව කියන්නෙ, එහෙම නැතිව මේ අමුතු දේවල් ළඟා කරගැනීමක් නෙවෙයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අදහස් කරලා තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරන්න පටන් ගන්න යෝගාවචරයාට මේ වර්තමාන මොහොතේ ඇති ඕනෑම දෙයක් ක්ලේශයක් වුනත්, ඕනෑම දෙයක් එයාට දැකගන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා. ඉතින් මේ සතිය කියන එක පිහිටන්නෙ නැත්නම් කාටහරි, මේ මොහොතේ ඇති දේ දැකගන්න බැරි නම් ඒකට හේතු තියෙන්නෙ එක්කො එයා අධික වේදනාවකින් ඒ වෙලාවේ පෙලෙනවා වෙන්න පුලුවන්. එහෙම නැත්නම් මත් වෙලා ඉන්නවා වෙන්න පුලුවන්. නැත්නම් එයා මොකක්හරි නිදිමත ගතියකින් ඉන්නවා වෙන්න පුලුවන්, නැත්නම්

සිහිවිකල් වෙලා ඉන්නවා වෙන්න පුලුවන්. ඒ වගේ මානසික ප්‍රශ්නයක් නැත්නම්, අධික වේදනාවක්, මත්වීමක් නිදිමතක් නැති ඕනම කෙනෙකුට මේ වර්තමාන මොහොතේ ඇති දේ එයාට දැකගන්න පුලුවන්.

ඉතින් මේ කය සම්බන්ධ යම්කිසිම දෙයක් අපිට මේ මොහොතේ දැනගන්න පුලුවන් නම්, දැකගන්න පුලුවන් නම් ඕකට තමයි අපි කායානුපස්සනාව කියලා කියන්නෙ. කායගතාසතිය කියලා කියන්නෙ. කය අනුව පිහිට සිහිය කියලානෙ පොතේ තියෙන වචනෙ. ඉතින් කය අනුව පිහිටි සිහිය කියලා කියන්නෙ දැන් මොහොතේ හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා මගේ කය සම්බන්ධව යමක් මට දැනෙනවාද, ඒක තමයි සතිය කියලා කියන්නෙ. සතියේ මූලික අවධිය. එහෙම නැතිව මේ සම්මා සතිය නෙවෙයි අපි මේ කතා කරන්නෙ. සතියේ මූලික අවධිය. ඉතින් වේදනාව සම්බන්ධව යමක් දැනෙනවා නම් මේ මොහොතේ ඒක වේදනානුපස්සනා කොටසට අයිති වෙනවා. සිතුවිලි සම්බන්ධ යමක් මේ මොහොතේ දැනෙනවා නම් ඒක චිත්තානුපස්සනා කොටසට සම්බන්ධ වෙනවා. ඒ කොටස් තුනටම නැති ධර්මතා සම්බන්ධයෙන් යමක් මේ මොහොතේ දැනෙනවා නම් ඒක ධම්මානුපස්සනා කොටසට අයිති වෙනවා.

ඉතින් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට එනකොට ඒ යෝගාවචරයාගේ මනසේ හොඳ නරක කියන බැම්ම, හොඳ නරක කියන category කැඩිලා යන්න පටන් ගන්නවා. මේ ලෝකෙ හොඳ සහ නරක කියලා දෙයක් නෑ, තියෙන්නෙ ධර්මතා ටිකක් විතරයි. සියල්ල ධර්ම විතරයි. ඉතින් හැම ධර්මයක්ම සතියට යටකරන්න පුලුවන් කියලා ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙන්න ගන්නවා. ඉතින් අපි මේ අද කතා කරන්නෙ මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට අයිති සච්ච පබ්බයේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අදාළ කොටස් ටිකනේ මේ සම්මා සතියට යන ගමන තමයි අපි මේ කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේ කායානුපස්සනා ආදී කොටස් වලදි අපි පුරුදු කරන්නෙ basic සතිය, මූලික සතිය, සම්මා සතියට යන ගමනේ මූලික අඩියරවල් ටික අපිට එකපාරට ඩොග් ගාලා සම්මා සතියට පනින්න බෑ. එකපාරට පටන් ගන්න තැනම සම්මා සතිය ගන්න බෑ. නමුත් ගොඩාක් මිනිස්සු එහමෙ හිතනවා. පටන් ගන්න තැන ඉඳලම සම්මා සතිය එනවා නම් ආයෙ මේක මෙච්චර දඟලන්න දෙයක් නෑ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන මේ නිවන සාක්ෂාත් කරන්න. ඒ නිසා අපිට නිහතමානී හැඟීමක් තියෙන්න ඕන පිළිගන්න, අපි මේ පටන් ගන්නෙ බොහොම ළදරු සතියකින් තමයි මේ වැඩේට බහින්නෙ කියන එක අපි තේරුම් ගන්න ඕන.

ඉතින් මේ මූලික සතිය පුහුණු කරගෙන යන ගමනේදී අපි යෝගාවචරයා ළඟ තිබිය යුතුම ගුණයක් තියෙනවා, ඒ තමයි මෙනෙහි කිරීම කියන ගුණය. ඉතින් කලින් කතා කරපු සම්මා වායාමයයි, වායාමය සහ මේ සතිය කියන දෙක එකට ගැටගහන මැද්දෙ තියෙන bond එක තමයි මෙනෙහි කිරීම කියලා කියන්නෙ. මෙනෙහි කිරීම ඉතාම වැදගත් වෙනවා. අපිට ඒ සම්බන්ධයෙන් කලින් වීඩියෝස් වල ඇති තරම් කතා කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඕනම ධර්මයක් සතියට යට කලොත් ඒක මිච්ඡා වෙන්නෙ නැහැ. ඒක සම්මා තත්වයට පත්වෙනවා. ඒ කියන්නෙ යහපත් තැනට එනවා. ඒ කියන්නෙ මේ ලෝකෙ හටගන්න කිසිම අරමුණක අරමුණේ basic තත්වයේදී ඒකෙ කුසල්වත් අකුසල්වත් නෙවෙයි. අරමුණක් කියන්නෙ ධර්මතාවයක්. ඒකෙ පින් පව් දෙකක් නෑ. ඒකෙ කුසල් අකුසල් දෙකක් නෑ, හැබැයි අපිට ඒ අරමුණ හටගන්නකොටම දැකගන්න බැරි නිසා ඒ අරමුණ මතුවෙනකොටම සතියට යට කරගන්න බැරිවෙන නිසා තමයි අපි ඒ අරමුණ හටගත්තට පස්සෙ තව මනසේ සංසිද්ධි ටිකක් ඇතිවෙනවා. සතියට යට නොකළොත්

ඒක එක්කො පව් විදියට හෝ පින් විදියට හෝ කුසල් හෝ අකුසල් විදියට සංස්කාර තත්වයට අපි ඒක නිෂ්පාදනයක් කරගන්නවා.

ඉතින් එහෙම නැතිව මේ අරමුණක් හටගන්නකොටම ඒක සතියට යට කරගන්න පුලුවන් නම්, නතු කරගන්න පුලුවන් නම් ඒක සම්මා කියන තැනට එන්න යන ගමනේ ආරම්භය තමයි ඒකට තමයි අපි කියන්නෙ පමා නොවී කළ යුත්ත කරනවා කියන්නෙ අන්න ඒකයි. අරමුණ හටගන්නකොටම අපි පමාවෙන්නෙ නැහැ. හටගන්නකොටම ඒක දකින්න උත්සාහ කරනවා. එතකොට අපි මේක ආරම්භ කරනකොටම සතිය කියන එක පුහුණු කරන්න පටන් ගන්නකොටම යෝගාවචරයෙකුට මේ දක්ෂතාවය එන්නෙ නැහැ. ඒක හැමෝටම තේරෙනවා ඇති කමටහන් වාර්තා ඉදිරිපත් කරද්දිත්, අපි හිතමු උදාහරණයකට අපි පර්යංකයකට යනවා. අපි මූල කර්මස්ථානය විදියට හුස්ම ඉස්සරහින් තියාගත්තා කියමුකො, එතකොට අපි කියනවා යෝගාවචරයාට ඔබේ මූල කර්මස්ථානය හුස්ම විදියට තෝරගත්තා නම් හුස්මට අවධානය තියලා මේ ඇතුල් වෙන පිටවෙන හුස්මට අවධානය තියලා බලන්න හුස්මේ දැනෙන්නේ මොනවද කියලා බලන්න කියලා අපි කියනවා. එතොකට යෝගාවචරයා කියනවා අනේ හුස්ම රැල් තුනයි හතරයි බලන්න පුලුවන් වුනේ. හිත පිට යනවා. විනාඩි දහයක්, පහළොවක් ගියාට පස්සෙ තමයි මතක් වෙන්නෙ මට මගේ හිත පිට අරමුණකට ගිහිල්ලා කියලා.

ඉතින් එතකොට ආයෙත් මතක් වුනාම හිත හුස්මට ගන්නවා කියලා කියනවා. නමුත් මේ අපි හිතුමු මේ විනාඩි දහයකට, පහළොවකට පස්සෙ අපි මතක් වුනේ කියලාල, හිත පිට ගිහින් කියලා. ඒ මතක් වුනු වෙලාවේ එතනට සිහිය පිහිටුවලා නැවත හිත මූලික අරමුණට ගන්න නැවත නැවත පුරුදු කලාම තමයි අර විනාඩි දහයකට පස්සෙ හිත පිට ගිය එක විනාඩි නවයක් යනකොට අපිට අල්ලගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එහෙම එහෙම ඕක විනාඩි 8,7,6 ඔය විදියට ඇවිල්ලා ඇවිල්ලා ඇවිල්ලා, අරමුණ හටගන්නකොටම සිහිය පිහිටුවාගන්න පුලුවන් තත්වයක් ඇතිවෙනවා යෝගාවචරයාගේ මනසේ. ඒක එන්නෙ අතනැහැර සතිය පුරුදු කලොත් විතරයි. මේක අවාරෙට පොල් වැටෙනවා වගේ කලාට කවදාවත් මේ හැකියාව එන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා අපි නැවත නැවත සතිය පුරදු කරද්දි ටික ටික මං මීට කලින් සිහිය තියන්න, සිහිය මට තියාගන්න පුලුවන් වුනේ විනාඩි 10 කදි. දැන් මට විනාඩි 10 ක් යන්න කලින් සිහිය තියන්න පුලුවන් වෙයිද ඊළඟ වතාවේ කියලා මේ විදියට උත්සාහ අරගෙන තමයි අපිට මේකෙ ඉස්සරහට යන්න වෙන්නෙ.

එතකොට එයාට අරමුණ හටගන්නකොටම අපිට අරමුණ දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් අපිට මේක වැරදෙන්නෙ නෑ කියන එක නෙවෙයි අපි මේ කියන්නෙ. වැරදෙනවා. ඒක සතිය පුරදු කරන හැම යෝගාවචරයෙකුටම දැන් තේරිලා ඇති, වරදිනවා. වැරදි වැරදි තමයි අපි ආයෙ පටන් ගන්නවා. මේකට තමයි ශාසනයේ නමක් දීලා තියෙන්නෙ ආයති සංවරය කියලා. ඒක පැවිදි අය දන්නවා ඇති, ගිහියොත් සමහර අය දන්න අය ඇති. ආයති සංවරය කියන්නෙ වැරැද්දක් වෙනවා, වුනාම ඒක භාරගෙන නැවත සංවරයට එනවා, ආයෙත් වරදිනවා. ආයෙත් ඒක භාරගෙන සංවර වෙනවා. ඔය විදියට දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම ගියාම තමයි අපිට අර වරදින් නැති අරමුණ හටගන්නකොටම දැකගන්න පුලුවන් තැනකට එන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ ආයති සංවරයට තමයි ශාසනයේ පණ කියලා කියන්නෙ. ශාසනයේ පණ රැකෙන්නේ ආයති සංවරය හරහා. ආයති සංවරය කියන එකෙ නාතිබුනා නම් මිනිස්සු එක සැරයක් වැරදුනාට පස්සෙ මේක අතහැරලා දානවා. මේක අතහැරලා දාන්නැතුව වැරදුනාට පස්සේ නැවත අපිට ආයෙත් සංවර වෙලා මේ වැඩේ කරන්න පුලුවන් කියලා ගුණයක්, මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නලා දීපු නිසයි ශාසනයේ මෙච්චර කාලයක්ම රැකිලා ඉන්නෙ. නැත්නම් ශාසනේ මැරිලා

මෙලහකට. ඒ නිසා ශාසනයේ පණ තියෙන්නෙ මේ නැවත සංවර වෙන්න පුලුවන් ගුණය තුළයි.

ඉතින් මේ අපි දැන් මේ සතිය කියලා කතා කරන්නෙ අප්‍රමාදයනෙ. ඉතින් මේ අප්‍රමාදය ගැන කතා කරද්දි, අපි හිතමු දැන් අපේ පර්යංකයට ගියා, අපි හුස්ම මූල කර්මාන්තය ඉස්සරහින් තියාගෙන ඉද්දි හුස්ම රැලි දෙක තුනක් බලනකොට ඔන්න අපේ හිත පිට ගිහිල්ලා. එතකොට මගේ හිත දැන් තියෙන්නෙ තියෙන්න ඕන තැන නෙමෙයි. මගේ හිත තියෙන්නෙ දැන් නොතිබිය යුතු තැනක. මූලකර්මස්ථානයේ නෙවෙයි. කෙලේශයක තියෙන්නෙ කියලා මේ දැකගන්න එක තමයි අපි ඉස්සරවෙලාම කරන්නෙ. ඉතින් මට මේ වැරැද්දක් වුනා කියලා පිළිගන්නෙ නෑ. ඔව් මගේ හිත තියෙන්නෙ දැන් වැරදි තැනක. ඒ කියන්නෙ මම දැන් වැරැද්දෙ ඉන්නෙ කියලා භාරගන්න එක. ඒක අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කයින්නෙ නිවන් දකිනවාට ත් වැඩිය වටිනවා ඒක පිළිගන්න එක. මොකද එතනින් තමයි නිවනට දොර ඇරෙන්නේ. අපි ඒක කරන්නැති තාක් කල් නිවනට දොර ඇරෙන් නෑ. අපා සාමාන්‍යයෙන් ආගමෙන් අපේ ඔලුවට දාලා තියෙන්නෙ වැරැද්දක් වුනහම ඒකට පසුතැවෙන්න කියන එක, වහන්න කියන එක, හංගන්න කියන එක තමයි අපිට ආගමෙන් ඔළුවට දාලා තියෙන්නෙ.

හැබැයි නිවන කියන එකේදී නිවනට දොර හැරෙන්නෙ හංගන තැන නෙවෙයි, වැරැද්ද යට කරන තැන නෙවෙයි, වැරැද්දට පසුතැවෙන තැන නෙවෙයි, වැරැද්ද භාරගන්න තැන. ඔව් වැරැද්දක් වුනා කියලා ඒක දකින්න ඕන ඉස්සරවෙලාම. ඒ කියන්නෙ උදාරහණයක් පර්යංකයේදී නම් මගේ හිත දැන් තියෙන්නෙ තියෙන්න ඕන තැන නෙවෙයි. වැරදිලා තියෙන්නෙ ක්ලේශයක තියෙන්නෙ, සිතුවිල්ලක තියෙන්නෙ, ශබ්දෙක තියෙන්නෙ, මූල කර්මස්ථානයේ නෙවෙයි. සක්මනේදි නම් යටපතුලේ නෙවෙයි මගේ හිත තියෙන්නෙ, නන්නත්තාරෙ ගිහිල්ලා, වෙන තැනක ගිහිල්ලා කියන එක පිළිගන්න ඕන, භාගන්න ඕන. නමුත් අපිට අර ආගමින් ඔළුවට දාපු දේ නිසා අපි ඒකට වෛර කරනවා. මම සිහියෙන් නෙවෙයි මේ වෙලාවේ හිටියෙ, මං අසත්නේ ඉන්නෙ කියලා දැක්ක ගමන් මිනිස්සු ඒකට කැමැති නෑ. ඉතින් කමටහන් වාර්තා කරන ගොඩක් අය කියන්නෙ අයියෝ මගේ හිත පිටයනවනේ මෑණියෙනේ කොච්චර ණය කරලත් වැඩක් නෑ මට හුස්ම රැලි තුන හතරයි බලන්න පුලුවන් වුනේ, මේක හරියන්නෙම නෑ, හරියන්නෙම නෑ කියලා එයාලට මේ වැරැද්ද පෙනිලා. පෙනිච්ච වැරැද්ද භාරගන්න බැරි නිසා ඒගොල්ලො අදෝනා තියනවා, අයියෝ මේක කරන්න බෑනෙ මෙහෙමනේ කියලා. ඉතින් මෙතනදි මේ ගුණට අපිට ආගමෙන් දුන්නෙ නැහැ. දෙන්නෙ නැහැ. මොකද ආගමෙන් දීපු දේ තමයි අර යෝගාවචරයාගේ මනසින් එළියට පනින්නෙ. මේකට වෛර කරනවා, මේක දැක්ක එකට, මගේ හිත පිටපැන්නා, මගේ හිත ක්ලේශයකට ගියා කියන එකට වෛර කරනවා.

ඉතින් ඒක අකුසලයක් කියලා අපි කියමුකො, දැන් ඇත්තටම අපි මූල කර්මස්ථානයෙන් පිට පැනලා ක්ලේශයක්, ඒ කියන්නෙ අකුසලයක්. මේ අකුසලය, අකුසලය විදියට දැකගන්න එක, අප්‍රමාදය කියලා අපේ මිනිස්සුන්ගේ ඔළුවට දෙන්නෙ බෑ. ඒක අප්‍රමාදය කියලා දෙන්න බෑ. අපේ අය හිතන් ඉන්නෙ ඒක මහා සාපයක්, ඒක හෙණ ගහන දෙයක්, ඒක අපාගත වෙන දෙයක් මේ පාපය පාපය වශයෙන් දකිනවා කියන එක. ඉතින් මෙනතදි යෝගාවචරයාගේ හිත විතරක් නෙවෙයි මේකට දෙස්දෙවොල් තියන්නෙ. වැරැද්ද වැරැද්ද විදියට දැකපු එකට යෝගාවචරයාගේ හිත විතරක් නෙවෙයි එයාගේ වටේ ඉන්න කට්ටියත් හිනාවෙන්න පටන් ගන්නවා. සමච්චල් කරන්න පටන් ගන්නවා, ගරහන්න පටන් ගන්නවා, අයියෝ උඹට වැරදුනානෙ කියලා. මෙන්න මේ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මූලික පදනම හදාගන්නකල් යෝගාවචරයාට ආරණ්‍යයට යන්න,

ශූන්‍යාගාරයට යන්න, රුක්ඛමූලයට යන්න කියන්නෙ මොකද අර අසත්පුරුෂ ජනයාගෙන් වෙන් වෙලා සත්පුරුෂයො ආශ්‍රය කරගෙන ආරණ්‍ය, ශූන්‍යාගාර, රුක්ඛමූල සේවනය කරන්න කියන්නෙ මෙන්න මේක නිසා. මේක සාමාන්‍ය ලෝකයා පිළිගන්නෙ නෑ. වැරැද්ද වැරැද්ද වශයෙන් දකින එක, වැරැද්ද දකින එක, වැරැද්ද පිළිගන්න එක, වැරැද්දට මුහුණට මුහුණ දාන එක, වැරැද්ද දිහා බලන එක සාමාන්‍ය ලෝකයො සියයට දහස් ගාණක් ප්‍රතික්ෂේප කරන නයාට අඳුකොළ වගේ අකැමැති දෙයක්. ඒ නිසා මේ සාමාන්‍ය ලෝකයා පිළිගන්නෙ නැති නිසා යෝගාවචරයා තැලෙනවා, පොඩිවෙනවා සැහෙන්න මිරිකෙන්න ගන්නවා, මේක අනිත් මිනිස්සු දැනගන්න, දැකගන්න තැනකදි කරන්න ගියාම.

ඒ නිසා තමයි මේ සියලු පහසුකම් සලසලා අද වර්තමානෙ centres වල මේ යෝගාවචරයා මෙහෙම පීඩාවකට පත්වෙන නිසා මේ සියලු පහසුකම් සලසලා උපකාර ටික දීලා සත්පුරුෂ ආශ්‍රය දීලා මේ යෝගියාගේ මනසට සහනයක් දෙන්න, මේ වැරැද්ද දකිනකොටම යෝගාවචරයො සැහෙන්න මිරිකෙන්න පටන් ගන්නවා කියන එක කර්මස්ථානාචාර්‍යවරු දන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දන්නවා. ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සත්පුරුෂයෙක් ආශ්‍රය කරන්නෙ. ඒ වෙලාවේ අතදෙන්නෙ සත්පුරුෂයා විතරයි. අසත්පුරුෂයො මේකට හෙලා දකිනවා, ගරහනවා, වැරැද්ද දකින එක. සත්පුරුෂයා කියනවා නෑ ඕක ඔහොම තමයි, ඕක තමයි ස්වභාවය, මෙන්න මේකයි ඔතනදි කරන්න ඕන කියලා එයාට නැවත නැවත නැගිටින්න අතදෙනවා. මේකට තමයි ශාසන සම්පත්තිය කියන්නෙ. මේක තමයි ශාසනය කියන්නෙ. වැරැද්දක් දැක්කට පස්සෙ ඒකට නොසැලී ඒක හදාගන්න එකට ඒකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් ගතිය හදාගන්න එක තමයි ධර්මය කියලා කියන්නෙ. ඒකට උදව් දෙන සත්පුරුෂ පිරිස ඉන්න එක තමයි ශාසනය කියලා කියන්නෙ. ඕකට තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ බුදුගතිය කියන්නෙ. ඒක අපේ මනසේත් උපද්දවගන්න පුලුවන්. අපි සම්ප්‍රදායෙන් දන්න බුද්ධත්වය නොලැබුවාට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මනසේ හටගත්තු මානසික ගති ටික තමයි අපි මේ හදාගන්න යන්නෙ යම් මට්ටමකින්. ඕකට තමයි ශාසනය කියන්නෙ, ඕකට තමයි ධර්මය කියන්නෙ. මේ වැරැද්ද දැකලා නොසැලී ඒක හදාගන්න නැවත නැගිටින එක, ඒකට අතදෙන එක සත්පුරුෂ ආශ්‍රය.

ඉතින් මේ වැරැද්දක් හමුවේ කම්පා නොවෙන මානසිකත්වය වෙන කිසිම ධර්මයකින් එන්නෙ නැහැ, ඒක එන්නෙ සතියෙන් විතරයි. සතිය පිහිටුවීම හරහා තමයි ඒක එන්නෙ, ඒකෙ ශ්‍රද්ධාවෙන් එන්නෙත් නෑ, ඒක වීර්යයෙන් එන්නෙත් නෑ, ඒක සමාධියෙන් එන්නෙත් නෑ, ඒක ප්‍රඥාවෙන් එන්නෙත් නෑ. එනවා නම් මේ සතිය පැත්තකට දාල මේ ශ්‍රද්ධා විරිය සමාධි ප්‍රඥා ඉස්සරහින් තියාගෙන ආගමික පසුබිමක දුවපු මිනිස්සුන්ට මේවෙනකොටත් ඒ ගතිය ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕන, පාපයට කම්පා නොවෙන ගතිය. තමන්ගේ අතින් පවක් වුනාට පස්සෙ ඒකට කම්පා නොවී නොසැලී ඒක දැකගෙන නැවත සංවරයට එන්න පුලුවන් ගතිය එන්නෙ සතිය හරහා විතරයි. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ලස්සන උපමාවක් කියනවා ඕකට, පොඩි බබෙක් හරහා වැටිලා ඉන්න කාලෙ ඒ ළමයා වැටෙන්නෙ නෑ. මොකද හරහානෙ ඉන්නෙ. ඒක ස්ථිරව පිහිටලා තියෙනවා. හැබැයි මේ ළමයා නැගිටින්න පටන් ගන්නකොට, නැගිටලා ඇවිදින්න පටන් ගන්නකොට, ඇවිදලා දුවන්න පටන් ගන්නකොට එයාට වැටෙන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි එයා වැටෙන්න ගන්නෙ. එතකොට මේ ළමයෙක් නැගිටලා ඇවිදින්න හදද්දි ඒ ළමයා වැටෙනවා කියන එක ඒ ළමයාගේ හානියක් නෙවෙයි. ඒ ළමයාගේ පිරිහීමක් නෙවෙයි, ඒක ඒ ළමයාගේ දියුණුවේ ලක්ෂණයක්.

අන්න ඒ වගේ තමයි සතිය. අපි මේ සතිය කියන එක අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ අපිට සතිය පුරුදු කරන්නැතිව ඉන්න තාක් කල්, සතිය කියන එක අපි දන්නෙත් නෑ. සතිය කියලා එකක් පුරුදු කරන්නෙත් නෑ, එතකොට මිනිස්සුන්ගේ ජීවිතේ මල් වගේ නිකං මිනිස්සුන්ට දැනෙන්නෙ. මොනවත්ම දන්නෙ නෑනෙ. අර ළමයා බිම ඇලවෙලා ඉන්න කාලෙ ඒ ළමයට කිසි ප්‍රශ්නයක් නෑ, වැටෙන් නෑ. හැබැයි නැගිටින්න පටන් ගත්තට පස්සෙ වැටෙන්න ගන්නවා. ඒ වගේ මේ සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දැනගෙන, සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගද්දි එයාට අත්වැරදි වෙනවා. අත්වැරදි වෙනකොට අර ළමයා නැගිටලා ඇවිදින්න හදද්දි වැටෙනකොට පසුතැවිලා හරියන්නෑ, නැවත නැගිට්ටවලා ඒ ළමයාට අතදෙන්න ඕන. ඒ වගේ අපිට වැරදෙන තැනදි අපි ඒවට පසුතැවිලා හරියන් නෑ, අපි නැගිටලා නැවත ආයෙ සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගන්න ඕන. එතකොට මිනිස්සු අහයි, සතිය දන්නෙ නැතිව සතිය පුරුදු කරන්නැතිව ඉන්න කාලෙ ජීවිතේ ශෝකයකට යනවා නම් මොකටද මේ සතියක් පුරුදු කරන්නෙ.

ඉතින් එතකොට අහන්න එහෙනම්, ඔබ ළමයෙක් ඉපදුනාට පස්සෙ මේ හරහා හැමදාම තියාගෙන ඉන්න එකද හරියන්නෙ, ඒ ළමයා වැටි වැටී හරි නැගිටින්න ඕනෙ, ඇවිදින්න ඕනෙ, දුවන්න පනින්න ඕන එක තමයි ජීවිතේ. ඒක අත්‍යවශ්‍යයි මනුෂ්‍යයෙකුට. ඒ ළමයාගේ ජීවිතේ ජයගන්න නම් ඒක ඕනෙ. ඒ වගේ තමයි අපිට අපේ මනස ජයගන්න ඕන නම් අපිට මේ අපි හොයන පරම සැපයක් තියෙනවා නම් ඒකට මේ දේ කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මේ සතිය නැති බව දැකගන්න එක විශාල ශක්තිමත් සතියක්. සතිය නැති බව දැකගන්න එක ලොකු සතියක්, සතිය තියෙන එක දැකගන්න එකට වැඩිය සතිය නැති තැන සතිය පිහිටුවන එක, සතිය නැති බව දැකගන්න එක ඉතාම ශක්තිමත්, හරි පදනමක් සහිත ශක්තිමත් සතියක් බවට පත්වෙනවා.

ඉතින් මේකෙදි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් කියනවා මට ඇහිලා තියෙනවා. අපි මේ ගලන ගංඟාවක් හරි ඇල පාරක් හරි වතුර පාරක් හරි හරස් කරලා අපි වැව් බැම්මක් හදන්න පටන් ගන්නකොට මුලින්ම කරන්නෙ වැලි කොට්ට දාලා, ටිකක් ගඟ හරස් කරලා එක පැත්තකින් පැත්තකට අරන් ගිහිල්ලා වතුර පාර යන්න ඉඩ තියලා අර වැලිකොට්ට ගහපු තැන ඉඳලා ඩෑම් එකක් හදන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේ වැලිකොට්ට දාද්දි පළවෙනි වැලිකොට්ටෙ දානකොට ඒ වැලිකොට්ටෙට සාපේක්ෂව ගඟ සැඩවෙන්න පටන් ගන්නවා, වතුරපාර හැප්පෙනවා ඇවිල්ලා වැලිකොට්ටෙ. දෙවෙනි එක දැම්මම දැන් වැලි කොට්ට දෙකක හැප්පෙන තරමට ගඟ රළු වෙනවා, සැඩවෙනවා, හැප්පෙනවා, අවුල් වෙනවා, ඇවිස්සෙනවා. කීකරු වෙන්නෙ නැහැ. වැලි කොට්ට ගහන්න ගහන්න ගඟ කීකරු වෙන්නෑ, අකීකරු වෙනවා. පුලුවන්තරම් ඇවිල්ලා හැප්පෙන්න තමයි බලන්නෙ. ඒ වගේ තමයි කියනවා අපි මේ ගලාගෙන යන ප්‍රවාහයකට සිහියක් කියලා එකක් දන්නෙවත් නැතිව, සිහියක් නැති මේ ඔහේ ගලාගෙන යන ජීවිතේකට සතිය කියන වැලි කොට්ටෙ දාපු ගමන් මේක හැප්පෙනවා ඇවිල්ලා. අර ප්‍රවාහය හැප්පෙනවා, මල් වගේ කියලා හිතපු ජීවිතේ ඇවිල්ලා හැප්පෙනවා. එතකොට අර වගේ ඇවිස්සිල්ලක්, අර වගේ අත පල්ලෙන් වැටෙන ගතියක්, වරදින ගතියක් අපේ මනසේ හටගන්න පටන් ගන්නවා අපි මේ කරගෙන යන ගමනේදි. හැබැයි ඒක අර වැලිකොට්ටයක් දැම්මහම ඒකෙ වතුර පාර ඇවිල්ලා හැප්පිලා කලබලයක් කලාට ඒක ඩෑම් එක වදිනවා කියන්න අරමුණක්. ඒ කියන්නෙ ගඟ හරස් වෙනවා මේකෙන්. ඒක සාර්ථකත්වයේ සළකුණක් මිසක් ඒක අසාර්ථකත්වයේ සළකුණක් නෙවෙයි.

ඉතින් යෝගාවචරයාට මේ කියන සුතමය ඥාණය නැති වුනාම කමටහන හරියට ශුද්ධ නොවුනහම, සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක තේරෙන් නැති වුනාම

යෝගාවචරයාට මේ සතිය නැතිවෙච්චි වෙලාවේ ඒක තේරෙනකොට ඒක ලොකු වැරැද්දක් කියලා තමයි යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ගන්නෙ. අයියෝ මට මේක කරන්න බැහැනෙ, සතිය පිහිටන් නෑනෙ මං කොච්චර කලත් හරියන් නෑනෙ කියලා තමයි යෝගාවචරයාට හිතෙන්නෙ. එතකොට යෝගාවචරයාගේ හිත පෑරෙන්න ගන්නවා. නමුත් ඒ පෑරෙන හිත පසුබෑමක් ඇතිනොවීම පිණිස මේ සතිය නැතිබව දැනගන්න එක, සතියේ තවත් ශ්‍රෙෂ්ට පැතිකඩක් කියලා යෝගාවචරයා දැනගෙන ඉන්න ඕන. එතකොට තමයි අර සතිය නැතිවෙලාට හිතේ පසුතැවෙන ගතිය, හිත පෑරෙන ගතිය, හිත පහුබහින ගතිය ඇතිවෙන්නෙ නැත්තෙ. ඒකට යෝගාවචරයාට මේ සුතමය දැනුම ඉස්සෙල්ලා තියෙන්න ඕන. සතිය නැති බව දැනගන්න එක සතියේ තවත් ශ්‍රේෂ්ට ශක්තිමත් පැතිකඩක් කියලා. ඒක අප්‍රමාදය, ඒ අපි හිතනවා ඒක වැරැද්දක් කියලා. නමුත් ඒකට තමයි අප්‍රමාදය කියලා කියන්නෙ. පාපය පාපය වශයෙන් දැකගන්නවා මේ සතිය විසින්. ඒක ලොකු විප්ලවයක්. මොකද අපි ආගම විසින් අපේ මනස එක පැත්තකට programme කරලා තියෙන්නෙ, අම්මෝ පාපය දකින්න එපා, දකින්න බෑ, දැක්කොත් අපායට යනවා කියලා.

ඉතින් මේ පාපය පාපය වශයෙන් දැකලා ඒක කතා කරන්න ගියාම සමාජය කැළඹෙන්න ගන්නවා. ඒක විප්ලවයක් වෙනවා. ඒක වරදක් විදියට දකින්න ගියාම ඒක උමතුවක් වෙනවා, ඒක පිස්සුවක් වෙනවා. මේ පාපය පාපය වශයෙන් දකින එක වැරැද්දක් විදියට දකින්න ගියාම ඒක පිස්සුවක් වෙනවා. ඉතින් ඇත්තටම නම් පව පව විදියට දකින එක ශ්‍රේෂ්ට දැක්මක්.

එතකොට දැන් යෝගාවචරයන්ට හිතෙන්න පුලුවන් මේ හිතේ හටගන්න අකුසලය, අකුසලය වශයෙන් දකිනකොට ඒක කොහොමද සතියෙන් දකින්නෙ, මොකද සතිය කියන එක සෝබන චෛතසිකයක්. ඒක කුසල පාර්ශවයේ විතරයි තියෙන්නෙ. එතකොට මේ පාපය දකිනකොට ඒක කොහොමද පිනක් වෙන්නෙ. පාපය දකිනවා නම් ඒක කොහොමද ශ්‍රේෂ්ට වෙන්නෙ, කොහොමද සතිය කියලා කියන්නෙ, ඔන්න සමහර යෝගාවචරයන්ට හිතෙන්න පුලුවන්. එතකොට අපිට එක අරමුණක්, අරමුණු දෙක තුනක් එක හිතකින් දකින්නබෑ. අපේ මනසේ හටගන්න එක සිතුවිල්ලක් විතරයි. ඉතින් පාපය ඇතිවෙන සිත ඊළඟ සිතෙන් තමයි අපි දකින්නෙ. ඒ විදියට පාපය දැක්කොත් විතරයි අපිට පාපයෙන් මිදෙන්න හේතුවක් වෙන්නෙ, පාපය දැක්කොත් විතරයි අපිට ඒකෙන් ගොඩඑන්න පුලුවන් වෙන්නෙ කියන එක මිනිස්සුන්ගේ මනසේ ඇතිවෙලා නෑ, මිනිස්සුන්ගේ මනසේ ඒ දැක්ම ඇතිවෙලා නැහැ. දැක්කට පස්සෙ අපිට ඒක රසවිඳන්නෙ නැතිව, ඒකත් එක්ක තව කතන්දර ගොතන්නෙ නැතිව, ඊටපස්සේ තමයි අපිට ඒකෙන් මිදෙන්න ඕන කියන මානසිකත්වය එන්නෙ.

ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මේ පාපය දකින එක තමයි ශාසනයේ කොඳු නාරටිය. ශාසනයේ ප්‍රතිපත්තිමය පැත්තෙ කොඳුනාරටිය වෙන්නෙ. ඒක ඉතාම වැදගත් තැනක් යෝගාවචරයාගේ මනසේ ඇතිවිය යුතු ඉතාම හොඳ සන්ධිස්තානයෙක් මේක. ඉතින් මේ යෝගාවචරයාට මේ මූලික වැටහීම් ටික නැතිවුනාම යෝගාවචරයාට හිතෙනවා භාවනා කරන්න එන හැමයෝගාවචරයෙක්ම, අපි වුනත් මෙතනට අහුවුනා, මුලින්ම හිතනවා යෝගාවචරයා භාවනා කරන්න පටන් ගත්තහම කයින් කිසිම වරදක් වෙන්න බැහැ, වචනයෙන් කිසිම වරදක් වෙන්න බැහැ, හිතින් කිසිම වැරදි සිතුවිල්ලක් පහළවෙන්න බැහැ කියලා යෝගාවචරයා හිතනවා. පව් වෙන්නම බැහැ, සිහිය තියන්න පටන් ගත්තා නම් පැයක පර්යංකයකට ගියා නම් පර්යංකය පටන් ගත්තු වෙලේ ඉඳලා අවසාන තත්පරය දක්වාම සිහිය එකදිගට තියෙන්න ඕන කියලා යෝගාවචරයා

හිතනවා. මෙන්න මෙතන තමයි යෝගාවචරයා වැඩිපුරම හිරවෙන තැන, පීඩාවට පත්වෙන තැන, භාවනාව එපාවෙන තැන, නීරස වෙන තැන.

මේ උගුලට අපිත් අහුවුනා. ඊටපස්සෙ තමයි අපි සුතමය වශයෙන් ගුරුවරයාගෙන් කමටහන් ශුද්ධ කරගෙන මෙතනින් ගොඩ එන්න අපි පිහිට හදාගන්නෙ, හැම යෝගාවචරයෙක්ම අහුවෙනවා. නමුත් මෙතනදි අවාසනාව තමයි ඔබ වටේ ඉන්න බාහිර ලෝකෙන් මේකට පිහිටක් එන්නෙ නැහැ. ඒකට තමයි අපිට සත්පුරුෂයො ඕනෙ. කර්මස්ථානාචාර්‍යවරු ඕනෙ, ගුරුවරු ඕනෙ. නමුත් මෙතනදි පිහිට අත්‍යවශ්‍යම තැනක් යෝගාවචරයාට. මේක සමහරු මේ පාපය පාපය වශයෙන් දකින එක මහා සාපයක් විදියට අරගෙන මේක කටුගෙයක් කරගන්නවා, ඒක අත්ථකිලමතානුයෝගයට දාගන්නවා. තව සමහරු ඉන්නවා මේ පව් දකිනවා නම් දකින එක ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි නම් දකින එක හොඳයි නම් එහෙනම් කොච්චර පව් කලත් කමක් නැනෙ කියලා දිගට හරහට පව් කරන්න පටන් ගන්නවා සතුටින්, ඒක කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයට ඔන්න දාගන්නවා. තව සමහරු ඉන්නවා මේ අන්ත දෙකෙන්ම අයින් වෙලා මේක පාපයෙන් ගැලවෙන්න හේතුවක් කරගන්නවා. පාපය පාපය වශයෙන් දකින එක එයින් ගැලවෙන්න හේතුවක් කරගන්නවා, අර අන්ත දෙකෙන් අතහැරිලා. නැත්නම් ගොඩක් අය මේ අන්ත දෙකට තමයි වැටෙන්නෙ. ඒක කටුගෙයක් කරගන්නවා, එක්කො පව් කරගන්න ඒක හේතුවක් කරගන්නවා.

ඉතින් අපේ හිත මුලදි මෙහෙම පසුතැවුනට ඒක සතිය තියන්න බාධාවක් නෙවෙයි. සතියට නුසුදුසු තැනක් නෙවෙයි ඒක. ඉතින් මුලින්ම අපේ හිත පසුතැවෙනවා. ඉතින් මේ සතිය නැති තැනකදි සතිය නැති මොහොතක් ගැන හිතේ කම්පා නොවෙන ගතියක් තියෙනවා නම් සතිය නැති තැනකදි මට සතිය නෑ කියලා දැනගත්තට පස්සෙ කම්පා නොවෙන මානසිකත්වයක් එනවා නම් අපි ඒකට තමයි කියන්නෙ සති බලය කියලා. සති බලය, මුලදි කම්පා වෙනවා. නමුත් අපි අර ටික ටික තේරුම් අරගත්තට පස්සෙ කාලයක් යද්දි කම්පා වෙන්නෙ නැති මානසිකත්වයක් එනවා, මේක ස්වභාවික දෙයක් කියලා යෝගාවචරයාට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මෙන්න මේ කියන වැටහීමත් එක්ක දිගින් දිගට අතනැර සතිය පුරුදු කරගෙන යද්දි මේ සතියට සම්පජඤ්ඤය එකතු වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ නුවණ, මේ වෙන්නෙ මොකක්ද මෙතන ඇත්ත මොකක්ද කියලා තේරෙන්න සෑහෙන පැතිකඩවල් වලින් නුවණ එකතු වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නුවණත් එකතු වුනාට පස්සෙ මනස උපෙක්ෂා වෙනවා මේ මනසේ හටගන්න ස්වභාවයන් ගැන. මේ මට්ටම් වලට එනකොට තමයි යෝගාවචරයාගේ මනස ධම්මානුපස්සනා කොටස් දක්වා එන්නෙ. මේ විදියට සතියයි සම්පජඤ්ඤයයි උපෙක්ෂාවයි කියන මේ ධර්මතා ටික එකට එකතු වුනු තැන තමයි සම්මා සතිය කියන එකට දොර ඇරෙන්නෙ. එතෙක් සම්මා සතිය නෙවෙයි, සතියේ මූලික අවධි ටික, සතියේ ළදරු අවස්ථාවන්, අපි මේ අවධානය තියන එක. ගොඩක් අය මේකට ගර්හා කරන්නෙ මේකෙ වෙන process එක දන්නෙ නැති නිසා. එතකොට සතියෙන් අපි මේ මූලික අවධානයෙන් මූලික දැනුවත් බවින් අපි පටන් අරගෙන ඒක ටික ටික තහවුරු වුනාම මේකට සම්පජඤ්ඤය එකතු වෙනවා. සම්පජඤ්ඤය එකතු වෙලා කාලයක් ඉස්සරහට යනකොට ඒකට උපෙක්ෂාව එකතු වෙනවා. මේ ගුණ ටික එකට එකතු වෙන තැන, මේ සතියත් එක්ක සම්පජඤ්ඤය සමාධි - මේ සමාධි එහෙමත් එනවා. මොකද සමාධි නැතිව අපිට දේක ධර්මතාවය දකින්න බැහැ. එතකොට මේ මූලික කරුණු ටික විශේෂයෙන් සතියයි සම්පජඤ්ඤයයි, උපෙක්ෂාවයි මේ කරුණු ටික එකතුවුනු තැන තමයි සම්මා සතිය කියන මානසික තත්වය ගොටනැගෙන්න පටන් ගන්නෙ.

ඉතින් මේ දක්වා එනකොට, සම්මා සතිය කියන මේ මොහොත දක්වා එනකොට යෝගාවචරයා සීලයෙන් ශක්තිමත් වෙලා, සමාධියෙන් ශක්තිමත් වෙලා. මොකද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව කියන කොටස් ටික මේ වෙනකොට පහුවෙලා ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. අපි මේකෙ එක ගොනුවක් එක link වෙන බවක් අපි කලින් ඉදලම කතා කරලා තියෙනවා. එතකොට මේ මොහොත දක්වාම එනකොට ඒ අයගේ සීලය පදනම් සහිතයි, සීලය ශක්තිමත් වෙලා, සති සමාධි ප්‍රඥා උපෙක්ෂා මේ ධර්මතා සහිතව ගොඩනැගුනු මානසිකත්වයක් තමයි තියෙන්නෙ. ඒ තැනදි සම්මා සතිය කියන එක වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. සම්මා සතිය කියන එක මෝදු වෙන්න පටන් ගන්නවා, මුල් අල්ලන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ කාරණය තමයි මට අද කතා කරන්න ඕන වුනේ. කොහොමද මේ සම්මා සතිය කියන එක ගොඩනැගෙන්නේ කියලා. ඊළඟට සම්මා සමාධි ගැන කතා කරන්න තියෙනවා. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් ඒ පිළිබඳව කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

36) භාවනාව යනු සමාධියද? | සම්මා සමාධිය - part - 1 | Right concentration | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ අන්තිම කොටස් වල තියෙන ධම්මානුපස්සනා කොටස් වල තියෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අදාල දේශනාවක්. අපි කලින් අන්තිමට ගෙනාපු වීඩියෝ එකේ සම්මා සතිය ගැන තමයි කතා කලේ. ඉතින් අද අපි සම්මා සමාධිය ගැන කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේ සම්මා සතිය ගැන කතා කරද්දි අද බොහෝ දෙනා කෑගහනවා මේ සතිය පුරුදු කරන එක, මේ සතිමත් වීම කියන එක, mindfulness practise කරන එක වැරදි එකක්. ඕකෙ සම්මා සතිය නැහැ කියලා. අපි මේක පටන් ගන්නකොටම සම්මා සතිය එනවා නම් මෙච්චර තටමන්න ඕන නැහැ නිවන් දකින්න. සම්මා සතිය කියන එකට එයා වටේ එක්රැස්වෙන්න ඕන, සතිය වටේ එක්රැස් වෙන්න ඕන තව ගුණධර්ම අසීමිත ප්‍රමාණයක් තියෙනවා, ඒවා මේ පටන් ගන්නකොටම එනවා නම් මේ භාවනාවට අඩිය තියනකොටම හැම කෙනාම නිවන් දැකලා තියෙයි. එහෙම තියෙන්නෙ නැහැ.

මම නිතරම සාමාන්‍යයෙන් කියන උපමාවක් තමයි අපිට විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රවේශය ගන්න ඕනිවුනොත් අපිට ඒකට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ උසස්පෙළින් පස්සෙ. හැබැයි අපිට එකපාරටම ළමයෙකුට උසස්පෙළට යන්න බැහැනෙ පැනගෙන. එයා මේ හෝඩියේ බාලාංශ පන්තියේ ඉදලාම යන්න ඕන. එතකොට බාලාංශ පන්තියේ හෝඩියේ පන්තියේදි අපිට මොනවද උගන්වන්නෙ? අපිට උගන්වන්නෙ කුරුටු අදින්න, බලිරූප අදින්න, බෝල අදින්න, ඉරිකෑලි අදින්න. අපිට ඕවා කියලා දෙන්නෙ හෝඩියේ පන්තියේදි. හැබැයි කවදාවත් උසස් පෙළ විභාගයකට මුහුණ දෙන්න මේ බලිකුරුටු මේ බෝල, මේ කුරුටු ගාන ඒවා මේ ඉරිකෑලි වැදගත් වෙනවාද? අපිට ඒවයින් විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශයට යන්න උසස් පෙළ විභාගය ලියන්න කිසිම වැදගත්කමක් නෑ. හැබැයි ඒක නැතිව උසස්පෙළට යන්නත් බැහැ. ඒ බලිකුරුට්ට ඇඳලා ඒ රවුම් බෝල ඇඳලා ඉරිකෑලි ගහලා ඒවයෙන් තමයි ළමයෙක්ගේ මනස හිමින් හිමින් ගොඩනැගෙන්නෙ උසස්පෙළ විභාගය දක්වා යන්න. ඒ නිසා කිසිම ළමයෙකුට හෝඩියට යන්නෙ නැතිව උසස්පෙළට පැනගෙන යන්න බැහැ. අතනින් තමයි පටන් ගන්නෙ. එතකොට අන්න ඒ වගේ දෙයක් මේක.

මේ සතිමත් වෙනවා කියන එක මේ වර්තමානයට අවදි වෙන්න උත්සාහ කරනවා කියන එක මේ මොහොතේ ජීවත් වෙන්න උත්සාහ කරනවා කියන එක පටන් ගන්නකොට සම්මා සතිය එන්නෑ. ඉතින් හුදු තියරිය විතරක් ගැන හිතලා කතා කරනකොට ඔය පටලැවිලි එනවා. ප්‍රායෝගිකව මේක පුහුණුවේ යෙදිච්චි කෙනෙකුට තේරෙනවා මේක කොහොමද හැදෙන්නෙ කියලා. ඉතින් එහෙම ක්‍රමානුකූලව සම්මා සතිය දක්වා ආවහම තමයි සමාධිය සම්මා සමාධියක් දක්වා අරගෙන යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. සමාධි ඕන තරම් මේ ලෝකෙ තියෙන්න පුලුවන් සමථ ක්‍රම. ඒක සම්මා සමාධිය දක්වා එන එක ඒ පට ඇරලා ඒ නිවැරදි track එකට ගන්න ක්‍රමය කියලා දුන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ. ඉතින් නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙනෙක් පහළ වෙලා සම්මා සමාධිය ගැන මෙහෙම විස්තරව කිව්වත් අදටත් බොහෝ දෙනෙක් පුරාතනයේ ඉඳලා හිතන් ඉන්නෙ භාවනාව කියපු ගමන් හැමෝගෙම ඔළුවට යන්නෙ සමාධිය. සමථය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පහළ වෙන්න කලින් තිබුනු සමාධියක් තියෙනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පහදලා දීපු සමාධියක් තියෙනවා. අපි මෙන්න මේ දෙකේ වෙනස හඳුනගන්න ඕන.

නමුත් බහුතරය අදටත් සම්මා සමාධිය කියලා හිතාගෙන ඉන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝකෙ පහළ වෙන්නත් කලින් තිබිච්චි සමාධිය තමයි. ඒ නිසා මේ වෙනස හඳුනගන්නවා කියන එකෙන් මේක තේරුම් ගන්නවා කියන එක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. ඒ නිසා අපි මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝකෙ පහළ වෙන්නත් කලින් තිබුනු සමථ සමාධියයි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පහළ වුනාට පස්සෙ මේ අඩුලුහුඬුකම් හදලා අපිට කියලා දීපු සමාධියයි අතර වෙනස හඳුනගන්න නම් අපිට සිද්ධ වෙනවා සමථ සමාධිය කියන්නෙ මොකක්ද සහ විපස්සනා සමාධිය කියන්නෙ මොකක්ද කියන මේ දෙක අතර වෙනස දැනගන්න. භාවනාව දියුණු කරගන්න කැමැති, නිවන පිණිස යන්න කැමැති ඕනම කෙනෙකුට මේක දැනගන්න සිද්ධ වෙනවා.

ඒ නිසා අපි තේරුම් ගන්න ඕන මේ සමථ සමාධි කියන එක නැත්නම් ධ්‍යාන සමාධි කියන එක ලෝකෙ කවදත් තිබුනා. ඒකට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙනෙක් පහළ වෙන්න ඕන නැහැ. සමථ සමාධි, ධ්‍යාන සමාධි කවදත් ලෝකෙ තියෙනවා. හැබැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙතනදි මේ ධ්‍යාන වලින් ධ්‍යාන 1, 2, 3 කියලා ඔහොම වර්ග තියෙනවා. ඒකෙන් පළවෙනි ධ්‍යානය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරන්නෙ කොහොමද කියලා පොත පත ඇසුරු කරන අය දන්නවා ඇති. ඒකෙ කියන්නෙ අකුසලයෙන් වෙන්ව, විවේකය ඇසුරු කරමින් විතක්ක විචාර පීති සුඛ ඒකාග්ගතා සහිත මේ අංග වලින් යුක්ත, ඒ අංග සහිතව උපන් මානසිකත්වයක් තමයි මේ ප්‍රථම ධ්‍යානය කියන්නෙ කියලා. එතකොට මෙතනදි අකුසල ධර්මයන්ගෙන් මනස වෙන් වෙලා තියෙන්න ඕන. විවේකය ඇසුරු කරලා තියෙන්න ඕන. එතකොට තමයි මේ සවිතක්ක, සවිචාර කියන මේ අංග සහිත ප්‍රථමධ්‍යාන මනස අපේ මනසේ හටගන්නෙ. ඉතින් අපි මේ පත පොතේ තියෙන මේ අංග ටික ගැන මෙහෙම නිකම්ම ඉගෙන ගත්තට මේක හුදු දැනුමක් තිබුනාට, මේක ගැන හරියට මොකක්ද මෙතන මේ වෙන්නෙ කිලා දන්නෙ නැති කෙනෙකුට මේකෙ නිකං මැජික් එකක් වගේ තමයි සාමාන්‍යයෙන් දැනෙන්නෙ. නමුත් මේකෙ තියෙන මේ ධ්‍යාන අංග වගේම ඒකට සාපේක්ෂව ඒ අංග වලට සාපේක්ෂව මේ ප්‍රථම ධ්‍යාන සිත උපදිනකොට ප්‍රහීණ වෙන අංග ටිකකුත් තියෙනවා. ප්‍රහාණය වෙලා යන ටිකකුත් තියෙනවා.

ඉතින් මේක දන්නෙ නැති කෙනෙක් මෙතනට ආවට පස්සෙ එයා හිතන්න ඉඩකඩ තියෙනවා කියනවා රහත් වුනා කියලාවුනත් හිතන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. මොකක්ද මේ වුනේ කියලා දන්නෙ නැති නිසා. ඒ නිසා තමයි ගොඩාක් වෙලාවට භාවනා කරලා මේ

වගේ පුංචි, පුංචි කියන්නත් බැහැ කාමලෝකයත් එක්ක බලපුවාම. ඒ වගේ මානසිකත්වයකට ආවම ගොඩක් අය මං මාර්ග ඵල ලැබුවා, මම රහත් වුනා, කියාගෙන කෑකොස්සන් ගහන්නෙ මේක රැවටෙන්න ඉඩකඩ තියෙන තැනක් ඇත්තටම. මෙතෙන්දි කොහොම වෙතත් මේ ධ්‍යානාංග පහ සාක්ෂාත් කරද්දි ලොකු සහනයක් දැනෙනවා, මෙන්න මේ සහනය නිසා තමයි ගොඩාක් අය මෙතනදි රැවටෙන්නෙ. මං මෙහෙම මෙහෙම මාර්ග ඵලයක් ලැබුවා කියලා. ඉතින් අපි මේ විතක් විචාර කියන අංක ප්‍රථමධ්‍යාන සිතේ හටගන්නකොට හැම අංගයක් හරහාම සිද්ධ වෙන එක එක කෘත්‍යයන් තියෙනවා. ඒ කෘත්‍යය විදියට තමයි අපි ගන්නෙ, ඒ අංග ටික සාක්ෂාත් වෙනකොට ප්‍රහීණ වෙන අංග ටිකක් තියෙනවා. මේ එක එක අංගයක් හරහා තමයි ඒ ප්‍රහීණ වෙන අංග ටික සිද්ධ වෙන්නෙ. වෙන මොනවත් නෙවෙයි පංච නීවරණ ධර්ම තමයි යටපත් වෙන්නෙ. ප්‍රහීණ වෙනවා කියන්නෙ මේ ස්ථිරව ප්‍රහීණ වෙනවා නෙවෙයි. යටපත් වෙනවා. යට කරගෙන තමයි ඉන්නෙ මේ ධ්‍යානාංග පහක් විසින් පංච නීවරණ ධර්ම යටකරගෙන ඉන්නවා.

මොනවද එතකොට දැන් නීවරණ ධර්ම තියෙන්නෙ කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්දච්ච කුක්කුච්ච විචිකිච්ඡා කියලානෙ. මෙතනින් කාමච්ඡන්ද නීවරණය යට කරන්නෙ අර ධ්‍යානාංග වලින් තියෙන ඒකාග්‍රතා චෛතසිකයෙන්. ඒකාග්ගතා කියන ධ්‍යානාංගයෙන් තමයි කාමච්ඡන්දය කියන නීවරණය යටපත් කරගෙන තියෙන්නෙ. එතකොට දෙවෙනියට තියෙන ව්‍යාපාද නීවරණය යට කරන්නෙ ප්‍රීතිය කියන ධ්‍යානාංගයෙන්. ඊටපස්සෙ ථීනමිද්ධය කියන නිදිමත සහිත නීවරණ ධර්ම යටපත් කරගෙන ඉන්නෙ සුඛය කියන ධ්‍යානාංගයෙන්. ඊටපස්සෙ උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ කියන නීවරණය, හිතේ විසිරීම කියන මේ නීවරණය යටපත් කරගෙන ඉන්නේ විතක්කය කියන ධ්‍යානාංගයෙන්. විචිකිච්ඡාව කියන නීවරණය යටකරගන්නෙ විචාරය කියන ධ්‍යානාංගයෙන්. එතකොට මේ නීවරණ ධර්මනෙ දැන් පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් විදියටනෙ ගන්නෙ අපි මේ නීවරණ ධර්ම. එතකොට කාමවස්තු අතහැරලා, කාමය අතහැරලා වීතික්කම කෙලෙස් අයින් කරලා ආපු යෝගාවචරයෙකුගේ මනසේ ඊළඟට හටගන්න කෙලෙස් ටික තමයි පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් කියලා කියන්නෙ. ඒකෙන් තමයි බැටකන්නෙ. අපි ඒ ගැන කලින් කතා කරලා තියෙනවා.

මේ පරිඋට්ඨාන කෙලෙස්, ඒ කියන්නෙ නීවරණ දර්ම යටපත් කරන්න නම් රූප, කර්මස්ථානයක හිත බඳින්න ඕන කියන එක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ. ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පර්යංකයේදී හුස්ම නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම, නැතිනම් සක්මනේදී සක්මන් භාවනාව විදියට මේ ගන්නෙ රූපයක්, අපි ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ රූප කර්මස්ථානයක්. ඒකත් එක්ක හිත නැවත නැවත පැවැත්වීමේදී තමයි, පවත්වනකොට තමයි මේ නීවරණ ධර්ම ටික, කාමච්ඡන්ද ආදී නීවරණ ධර්ම වලට මනසේ හටගන්න ඉඩක් නැතිව යනවා. විතක්ක විචාර පීති සුඛ ඒකාග්ගතා කියන මේ අංග ටික මනසේ හටගන්න පටන් ගන්නවා අපි නැවත නැවත අරමුණක් පරිශීලනය කරන්න පටන් ගන්නකොට. මෙන්න මේ විදියට මේ ධ්‍යාන අංග විසින් නීවරණ ධර්ම යටකරගෙන ඉන්න මානසිකත්වයක්, යටකරගෙන ඉන්න තත්වයකට තමයි අපි ප්‍රථම ධ්‍යානය කියලා කියන්නෙ. යම්කිසි වෙලාවකට මේ ධ්‍යානාංග ටික එහෙ මෙහෙ හැලහැප්පෙන්න ගත්තොත් නීවරණ ටික ආයෙ උඩ එනවා. එතකොට ප්‍රථම ධ්‍යානය ඉවරයි. ඔය විදියට නීවරණයකට මතුවෙන්න ඉඩදෙන්නේ නැතිව මේ ධ්‍යානාංග පහ නැවත නැවත මනසේ පවත්වගන්න, මනසේ වශියක් හදාගන්න ඕන. ඒකට අපි කියන්නෙ ධ්‍යාන වශී කරනවා කියලා, නැවත නැවත එයාට එතකොට පැයක් දෙකක්,

එයාට අධිෂ්ටාන කරලා හිතන කාලයක් මනස මෙහෙම පවත්වගන්න පුලුවන්. ඔහොම තමයි අපි සමථ ධ්‍යාන හදාගන්නෙ. සමථ ධ්‍යාන උපද්දවාගන්නෙ, ප්‍රථම ධ්‍යානය.

එතකොට මේක කොහොමද විපස්සනාවේදි එන්නෙ. දැන් මේ අපි සමථ කොටස ගැනනෙ, සමථ සමාධිය ගැනනෙ කතා කලේ. එතකොට විපස්සනා සමාධියේදී මේක කොහොමද සිද්ධ වෙන්නෙ. අපි සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙනවා පර්යංකයකට ගියාම මූල කර්මස්ථානය විදියට හුස්ම තෝරගන්නවා. ඔන්න අපි දැන් හුස්ම ගමුකො උදාහරණයකට. දැන් යෝගාවචරයා අශ්වාස, ප්‍රශ්වාස අරමුණට අවධානය දෙද්දි මේ හුස්ම වදින තැනක් දැනෙන්න ගන්නවා, යෝගාවචරයෙකුට. ඒක උඩු තොලේ වෙන්න පුලුවන්, නාසයේ අග වෙන්න පුලුවන් නහයේ මැද වෙන්න පුලුවන්, නහයෙන් කෙළවර යන්න පුලුවන්. කොහෙහරි ඔය වදින තැනක් යෝගාවචරයාට හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. අපි ඒකට කියන්නෙ කායද්වාරය. ඒ ස්පර්ශ වෙන තැනක් තියෙනවා. එතැන වැදෙනකොට මේ හුස්ම එතන වැදෙනකොට රෝගියාට දැනෙන දැනීම් ටිකක් තියෙනවා. හුස්ම උඩුතොලේ හෝ නාසයේ අග හෝ නාසයේ මැද හරි ඒ හුස්ම වදිනකොට කායාද්වාරය ස්පර්ශ වෙනකොට යෝගාවචරයාට දැනෙන දැනීම් ටිකක් තියෙනවා. එතකොට සමථ පැත්තට බර යෝගාවචරයෙක් නම් සමථයට හිත යන යෝගාවරයක් නම් එයාගේ මනස මේ කියන හුස්ම රැල්ල ගැන විතරයි එයාගේ මනස පවතින්නෙ. එයා ආස නිකම්ම හුස්ම දිහා බලන් ඉන්න විතරයි. වායෝ ධාතුව දිහා බලන ඉන්න විතරයි එයා ආස, එයා කැමති, එයාගේ හිත ඇදෙන්නේ ඒ පැත්තට. විස්තර ඒ කියන්නෙ දැනෙන දේවල් බලන්න එයාට කැමැත්තක් එන්නෙ නැහැ. සමහරවිට හිතෙන්නෙ නැහැ, සමහරවිට පේන්නෙත් නැහැ. අර කායාද්වාරයේ නාසයේ අග දැනෙනකොට දැනෙන දේවල් ටිකක් තියෙනවා. ඒ ටික එයාට පෙනෙන්නෙ නෑ ගොඩක් වෙලාවට. දැනෙන්නෙ නැහැ හිතන්නෙත් නෑ එයාට.

ඒවා දැනෙන්නෙ නෑ වගේ තමයි නිකම්ම හුස්ම රැල්ලට අවධානය යනවා විතරයි, සමතයට බර මනසක් තියෙන යෝගාවචරයෙක් නම්. එතකොට දැන් මෙතන අරමුණක් තියෙනවා අරමුණ තමයි හුස්ම, ද්වාරයක් තියෙනවා ඒ තමයි නාසයේ උඩුතොලේ ඒකට කියන්නෙ කායද්වාරය. එයින් නිපන්, මේ දෙන්නගේ ස්පර්ශයෙන් උපදින දැනීම් ටිකක් තියෙනවා. එතකොට විපස්සනාවට හිත බර කෙනෙකුට සමහර විට අරමුණ දැනෙන්නත් පුලුවන්, ද්වාරයේ වදින තැන දැනෙන්නත් පුලුවන්. එයින උපදින දැනීම් ටික දැනෙන්නත් පුලුවන්. සමහරවිට මේ තුනෙන් දෙකක් දැනෙන්නත් පුලුවන්. විපස්සනාවට බර කෙනෙකුට, සමථයේදී හුස්ම විතරයි එයාට දැනෙන්නෙ. හුදු හුස්ම වතරයි දැනෙන්නෙ, ඕ හුස්ම දිගේ එයාගේ හිත කිඳාබසින්න පටන් ගන්නවා. හුස්මේ හිත ගිලෙන්න පටන් ගන්නවා. හුස්මේ සිත කිමිදෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් සමථ සමාධියට අරමුණ විතරයි හේතුවෙන්නෙ. සමථ සමාධිය උපද්දවගන්න උපනිශ්‍රය වෙන්නෙ උදව්වක් වෙන්නෙ අරමුණ විතරයි. හුස්ම කියන අරමුණ විතරයි.

හැබැයි විපස්සනාවේදී මේ ඔක්කොම අරමුණු වෙන්න පුලුවන්. හුස්ම කියන අරමුණ අරමුණක් වෙන්නත් පුලුවන්. හුස්ම වදින කායාද්වාරය නැත්නම් නැත්නම් නාසයේ අගත් එයාට අරමුණු වුනා. එයින් උපදින දැනීම් ටිකත් එයාට අරමුණු වෙනවා. එතකොට දැන් මෙතන මේ විතක්කය කියලා කියන්නෙ ධ්‍යානාංග වල විතක්කය කියලා කියන්නෙ නැවත නැවත හිත අරමුණට අරන් යන එක. නැවත නැවත හිත අරමුණට නංවන එක. ඒ කියන්නෙ නැවත නැවත හිත අරමුණු කරන එක. ඒ කියන්නෙ හුස්ම නම් හුස්මට නැවත නැවත හිත ගේනවා. මේක සමථයේ තියෙන දෙයක් විතක්කය කියන එක. එතකොට විපස්සනාවටත් අරමුණක් තෝරගන්න ඕන. ඉතින් විපස්සනාවට කියන්නෙ ඕනම දෙයක්

අරමුණු කරන්න පුලුවන් කියලා. ඕනම දෙයක් අරමුණු කරන්න පුලුවන් කියලා කියපු පලියට එන එන එන එන අරමුණ දිගේ ඔහේ බල බලා ගියාට මනස වැඩෙන දිගු ගමනක් යන්න බැහැ. ඒ නිසා මේ සමථය කියලා දෙන එකෙන් උදව්වක් විදියට අපි ගන්නවා ප්‍රකට අරමුණ තමයි තෝරගන්නෙ විපස්සානාවේදී.

කයට හිත ගත්තහම ප්‍රකට අරමුණ තෝරගන්නවා, ඒ ප්‍රකට අරමුණ තමයි මූලකර්මස්ථානය විදියට තියාගන්නෙ. විපස්සනාවේදී ඕන අරමුණක් විපස්සනා කරන්න පුලුවන් කියලා එන එන අරමුණ පස්සෙ දුවන් නැහැ. එතකොට මනසේ යම්කිසි ඒකාග්‍රතාවයක් හැදෙන්නෙ නැහැ. යම් ඒකාග්‍ර බවක් විපස්සනාවටත් අවශ්‍යයි. අන්න ඒ අපි ප්‍රකට අරමුණක් තෝරගන්නවා. අන්න ඒ ප්‍රකට අරමුණට නැවත නැවත හිත අරගෙන යනවා. නැවත නැවත ඒ ප්‍රකට අරමුණට හිත නංවන්න ඕනෙ. නැවත නැවත ඒ ප්‍රකට අරමුණ අරමුණු කරන්න ඕන. මේ විදියට අඅරමුණට හිත අරගෙන යන්න පුලුවන් නම් හිත යනවා නම් අරමුණට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන් නම් ඒ අරමුණ ඒ යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ගන්නවා. ඕකට තමයි විතක්ක කියලා කියන්නෙ. විපස්සනාවේදී විතක්ක කියන එක ඔය විදියට වැඩ කරන්න පටන් ගන්නාවා. එයාගේ මනසට තව ශබ්ද, සිතුවිලි, වේදනාදී අරමුණු දැනෙන්න පුලුවන් මේ හැම අරමුණක් අස්සේම එයාට හුස්ම පේන්න ගන්නවා. අර ශබ්ද වේදනා සිතුවිලි ඒවා නැතිවෙනකල් බලන් හිටියට කවදාවත් ඒවා වෙන්නෙ නැහැ. එකක් ඉවර වෙනකොට එකක් එනවා. එතකොට මෙතනදි කරන්නෙ ඒ ශබ්ද තියෙද්දිත් ඒ අල්ලපනල්ලෙත්, ඒ අතරෙත් මේ අපි තෝරගත්තු ප්‍රකට මූලික අරමුණට හිත අරන් යන එක තමයි අපි විචක්කය කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් අපි යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙන්නෙ හිත ශබ්දෙකට ගියත්, සිතුවිල්ලකට ගියත්, වේදනාවකට ගියත්, ඒවා අරමුණක් විතරයි, එක සිතුවිල්ලක් ඉවරයි, ඒක ශබ්දයක් විතරයි, ඒක වේදනාවක් විතරයි කියලා මෙනෙහි කරලා අපි නැවත නැවත හිත අර මූල කර්මස්ථානයට අරන් එනවා. ඔහොම මූල කර්මස්ථානයේ ටිකක් වෙලා අල්ලගෙන ඉන්න පුරුදු වුනාට පස්සෙ යෝගියා අනිත් දේවල් වලින් මේ මූලික අරමුණ වෙන් කරලා දැනගන්න පුලුවන් වෙනවා, ඒ වගේ වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන්. මේක සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි, මේක ශබ්දයක් නෙවෙයි, මේක වේදනාවක් නෙවෙයි, මේක වෙන එකක් නෙවෙයි, මේ හුස්මමයි. කියලා යෝගාවචරයාට වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන්. ඒ වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, හුස්මෙ විශේෂිත ලක්ෂණ එයාට පේන්න ගන්නවා ශබ්දයේ නැති සිතුවිලි වල නැති වේදනාවේ නැති විශේෂිත ලක්ෂණ එයාට හුස්මේ පේන්න ගන්නවා. ඒ නිසා තමයි එයාට මේ හුස්ම අනිත් දේවල් වලින් වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ධ්‍යානාංග වල දෙවෙනි එක තමයි විචාරය. එතකොට තමයි අරමුණේ රහ දැනෙන්න පටන් ගන්නෙ යෝගාවචරයාට. අරමුණේ විස්තර දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක තිබුනොත් ඇත්තටම විතක්කයටත් ලොකු හයියක් එනවා. මේ අරමුණේ විස්තර බලනකොට විතක්කය කියන්නෙ අරමුණට හිත නංවන එකනෙ, එතකොට නැවත නැවත automatically ම වගේ හිත අරමුණේම රැඳෙන්න බලනවා. ආයෙ එයාට පිට පනින්න ලොකුවට උදව්වක් එන්නෙ නෑ. මොකද එන්න එන්න එයාට මේ අරමුණේ අලුත් අලුත් තොරතුරු පේන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි හිත ශබ්ද වේදනා සිතුවිලි වලට පිට යන්න වෙලාවක් නැතිව යනවා. මොකද එයාට රහක් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ මේ හුස්ම අරමුණේ. මූලික අරමුණේ එයාට තොරතුරු පේන්න පටන් ගන්නවා. ධර්ම ඕජාව කියන එක වැඩියෙන් දැනෙන්න පටන් ගන්නකොට හිතට වෙන ඒවායේ රහ බලන්න වෙලාවක්

එන්නෙ නැහැ. එතකොට හිත අරමුණේම කාන්දමක් වගේ රැඳෙන්න පටන් ගන්නවා. විතක්කයයි, විචාරයයි නිසා මේක වෙනවා. ඉතින් මූල කර්මස්ථානයේ හුස්මෙ හිත පිහිටනවා ටිකක් වෙලා. ඒ නිසා තමයි අපි යෝගාවචරයන්ට කියන්නෙ හුස්ම පෙනෙනවද කියලා බලන්න, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විදියට මෙනෙහි කරන්න. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විදියට අරමුණ මෙනෙහි කරන එකට තමයි අපි කියන්නෙ විතක්කයි කියලා. විතක්කයටම තමයි මේ මෙනෙහි කරනවා කියලා නමක් දාලා තියෙන්නෙ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස, නැත්නම් ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා.

ඔය විදියට මෙනෙහි කරනකොට හුස්මෙ ටික වේලාවක් රැඳෙනකොට අපි කියනවා හරි දැන් හුස්ම පේනවා නම් හුස්මට මනසින් ළංවෙලා බලන්න, හුස්මේ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න කියලා අපි කියනවා. දැනෙන්නෙ මොනවාද කියලා බලන එකට තමයි මේ විචාරයට තමයි අනුග්‍රහය කරන්නෙ. හුස්මෙ තොරතුරු හොයන්නෙ. හුස්මෙ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න කියලා අපි කියනවා. එතකොට මේ අරමුණේම හිත කාන්දමක් වගේ රැඳෙන්න පටන් ගන්නවා, බැඳෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ විදියට සාර්ථක වෙනකාට ටික ටික ටික ටික හිතට ප්‍රීතියක් එන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට අරමුණේ හැම පැත්තක්ම විනිවිද මේ යෝගාවචරයාට දකින්න පුලුවන් නිසා හිතට ප්‍රීතියක් එනවා, ප්‍රමෝදයක් එනවා, සතුටක් එන ගතියක් එන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට අරමුණේ හැම පැත්තක්ම විනිවිද මේ යෝගාවචරයාට රකින්න පුලුවන් වෙන නිසා හිතට ප්‍රීතියෙක් එනවා, ප්‍රමෝදයක් එනවා. සතුටක් එන්න පටන් ගන්නවා. ප්‍රීතිය කියන ධ්‍යානාංගය විදියට තමයි හටගන්න පටන් ගන්නෙ. අන්න ඒ හිතේ ඇතිවෙන ප්‍රීතිය නිසා මේ මට්ටමට එනකොට යෝගාවචරයාට ගොඩක් වෙලාවට කය පවා නොදැනී යන්න ඉඩතියෙනවා. එතකොට කයට හිතට දෙකටම ලොකු සුඛයක් දැනෙන්න ගන්නවා. සැපයක් එන්න පටන් ගන්නවා. මේ අරමුණත් එක්කනෙ ඉන්නෙ, එක අරමුණක් එක්ක. මේ මොහොතට එනකොට යෝගාවචරයා මුලු ලෝකයක් දුක්වලින් නිදහස්. ලෝකය අරමුණු වෙලා නැහැ. එයා ඉන්නෙ ආරණ්‍යයේ නම් ආරණ්‍යය කියන සංඥා ටිකක් එයාගේ මනසින් අයින් වෙලා. ඒ දුක් ටිකත් අයින් වෙලා. එයාගේ කය කියන, කයෙනුත් මේ හුස්ම විතරක් ඉතුරු වෙලා මුලු කයම එයාගේ මනසින් අයින් වෙලා. කයක දුක් එයාගේ මනසේ නෑ දැන්. එතකොට මේ හුස්මත් එක්ක කිදාබැස්සහම එයාට ලොකු සැපයක් සුඛයක් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ වෙනකොට එයාගේ මනස මේ අරමුණේ ඒකාග්‍ර වෙන්න ඒකෝදී වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක තමයි ඒකාග්ගතා කියන ධ්‍යානාංගය. ඔන්න ඔය විදියට මනස වැඩකරනකොට මේ අරමුණේ තියෙන ධාතු ස්වරූප, ධාතු ලක්ෂණ තමයි යෝගාවචරයාට දැනෙන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට දැන් මේ හුස්ම කියලා කියන්නෙ වායෝ පොට්ඨබ ධාතුවනෙ. අපි එතනින් තමයි මේකට බැසගන්නෙ.

ඉතින් වායෝ ධාතුවෙන් මේකට බැසගනිද්දිද මේ විදියට අරමුණත් එක්ක ඒකාග්‍ර වෙනකොට යෝගාවචරයාට ටික ටික තේරෙනවා, මේකෙ වායෝ ධාතු ගති විතරක් නෙවෙයි, පඨවි ආදී ධාතූන් වල ස්වභාවයකුත් තියෙනවා කියලා යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ගන්නවා. ඉතින් මේ ධාතූන් වල ස්වභාව ගුණ යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ගනිද්දි මේ ස්වභාව අත්දැකගෙන යද්දි යෝගාවචරයාට දැනෙනවා මේ එක එක ධාතු ගුණ වලට එක එක වෙලාවට අපේ හිතේ මනාපයක් ඇතිවෙනවා සමහර වෙලාවට අමනාපයක් ඇතිවෙනවා. දැන් පඨවි ධාතුව හඳුනගන්න පුලුවන් ලක්ෂණ හයක් තියෙනවා. ඒ ගැන මං කලින් වීඩියෝස් වල කියලා ඇති. ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, කියන ධාතු හඳුන ගන්න දෙක දෙක ගානෙ ලක්ෂණ තියෙනවා. අපි නිකමට ගනිමු තේජෝ ධාතුව, දැන් අපිට තේජෝ ධාතුව කිව්වහම මනසට යන්නෙ උෂ්ණයක්, රස්නයක්. හැබැයි තේජෝ ධාතුව

හඳුනගන්න ඊළඟ ලක්ෂණය තමයි උෂ්ණයට විරුද්ධ ගතිය, ඒ කියන්නෙ සීතල ගතිය. මේ එකිනෙකට විරුද්ධ ගති තමයි මේ ධාතුවක තියෙන්නෙ. ධාතු හතරේම එහෙමයි. එතකොට අපේ හිත වරෙක තේජෝ ධාතුවේ උෂ්ණ ගතියට මනාපයක් ඇතිවෙනවා, වරෙක සීතල ගතියට මනාපයක් ඇතිවෙනවා. මේ මනාපය ඇතිවෙච්චි එකට ඊළඟ මොහොතේ අමනාපයක් ඇතිවෙනවා.

ඔය විදියට මේ හිතේ හටගන්න මේ දෙබිඩි ස්වරූපය, යෝගාවචරයාට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. අරමුණේ මේ දේවල් දකිමින් අරමුණේ නිමග්න වෙනකොට යෝගාවචරයාට තේරෙනවා, මේ අරමුණක් කියලා කියන්නෙ මේ විදියට වේගයෙන් වෙනස් වෙන ගති තියෙන්නෙ, හුස්මේ පවා වරෙක රස්නෙයි, වරෙක සීතලයි. වරෙක තද ගති පෙන්වෙනවා, වරෙක වායෝ ගති පෙන්නනවා, යමක ආපෝ ගති පෙන්වනව. වරින් වර වෙනස් වෙවී යන ධාතු ස්වරූපයක් තියෙන්නෙ වේගයෙන් මේ වෙනස් වෙන ගති තියෙන දෙයක් තමයි මේ හුස්ම කියන්නෙ. එහෙම රූපයක් විතරයි. හුස්ම කියන්නෙ මේ වේගයෙන් වෙනස් වෙන ධාතු ගති තියෙන රූපයක් විතරයි කියන එක යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ඇත්ත. පටන් ගන්නවා, ඒ වෙනස්කම දැකගන්න ගතිය ඒ වෙනස්කම් දැකගන්න මන්සේ ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ වෙනස් කම් හඳුනාගන්න මනසේ ගතියක් තියෙන එක තමයි නාම කොටස. මේ විදියට තමයි යෝගාවචරයාට මේ පළවෙනි වතාවට මේ නාමරූප දෙක වෙන් කරලා දැකගන්න පුලුවන් අවස්ථාව මුලින්ම හටගන්නෙ ඔන්න ඔතනදි. මුලින්ම නාම රූප දෙක වෙන් කරලා හඳුනගන්නෙ ඔතනදි. අපි මේ රූපයෙන් තමයි බැහැගත්තෙ. රූපය ඉස්සරහින් තියාගෙන බැහැගත්තෙ. ඒ රූපයත් එක්ක ටික ටික මනස කිමිදෙන්න පටන් ගන්නකොට තමයි නාම කොටස් යෝගාවචරයාට වැටහෙන්නෙ ඒ දෙක වෙන් කරලා දැකගන්න ප්‍රථම පියවර එන්නෙ මෙන්න මෙතනදි.

ඉතින් යෝගාවචරයෙකුට මුලින්ම උපදෙස් දෙන්නෙ අරමුණක් ඉස්සරහින් තියාගෙන මේකෙ සටහන් හා ආකාර දැකගන්න. ඒවා තමයි අපි මුල ඉඳලා කියාගෙන ආවෙ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හඳුනගන්නවා. ඒකෙන් සිච්බවාය ස්වභාව, දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා මේකෙ සටහන් හා ආකාර දැනගන්නා අදහසින් තමයි අපි මේ පර්යංකයකට බැහැගන්නෙ. භාවනාවට බැහැගන්නෙ. එතකොට මුලින්ම මේ සටහන් හා ආකාර වෙනම හඳුනාගද්දි අපිට නැවත නැවත මනසින් ළංවෙවී බලනකොට ඒවා වේගයෙවන් වෙනස් වෙන ස්වභාව කියලා යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ගන්නවා. ඒවා කොච්චර වේගවත් ද කියලා කියනවා නම් ඒ සටහන් හා ආකාර හඳුනගන්න බැරි තත්වයක් එනවා. එයා වෙන් කරලා හඳුනගන්න බැහැ. මේක වෙන්නෙ අරමුණට ගොඩාක් මනසින් කිට්ටුෙ වාල, ළංවෙලා බලද්දි. මේ සටහන් හා ආකාර වෙන් කරලා හඳුනගන්න බැරිවෙලා යනවා. ඔන්න ඔය මට්ටමේදී නිකං ඔය සටහන් හා ආකාර වෙන්කරලා හඳුනාගන්න බැරිවුනාට මනසේඒකාග්‍ර බවක් තියෙනවා කියලා යෝගාවචරයාට තේරෙනවා. හිත පිට ගිහිල්ලා නෑ කියලා හේතුවෙනවා. ඔන්න ඔය මට්ටමේ තමයි අපි විපස්සනා සමාධිය කියලා කියන්නෙ. හැබැයි මේක ධ්‍යාන මට්ටමක් නෙවෙයි. අර සමථ කොටසේ කිව්වා වගේ පැය ගණන් එක අරමුණක කිඳා බැහැලා ඉන්න, සමථ ධ්‍යාන මට්ටමක් නෙවෙයි. ධ්‍යාන සමාධියක් නෙවෙයි මේක මේක විපස්සනා සමාධියක්. මේක නැතුව විපස්සනා කරන්න බැහැ.

ඉතින් අපේ ගොඩක් අය විපස්සනා කරනවා කියලා සමථයත් එක්ක හැප්පුනාට ඇත්තටම ලෝකෙ කිසිම භාවනාවක්, යම්කිසි හෝ ඒකාග්‍ර මනසක් නැතිව සමාධි මනසක් නැතිව කරන්න බැහැ. ඒ නිසා තමයි ශුෂ්ක විදර්ශනා භාවනාව කලා වුනත් මනසේ යම්කිසි ඒකාග්‍ර බවක් ඕන, සමථ බවක් ඕන, සමාධි මට්ටමක් ඕන, ඒක අර සමථයේ තියෙනවා වගේ ධ්‍යාන මට්ටම් දක්වා ගිය සමාධියක් නෙවෙයි. මේ වගේ උපචාර

සමාධි මට්ටමක් - බණ පොතේ වචනයෙන් කියනවා නම් ඕකට කියන්නෙ උපචාර සමාධි මට්ටමක්. අර්පණා සමාධිය ඒ කියන්නෙ ධ්‍යාන සමාධි මට්ටමක් නෙවෙයි. මෙහෙම යම්කිසි සමාධියක් ඕනෙ. මේ සමථයේදී වෙන්නෙ අපි අරමුණේ ගිලෙනවා. ඒකෙ කිඳා බහිනවා. විපස්සනා සමාධියේදී වෙන්නෙ අරමුණේ ගිලෙන්නෙ නැහැ, කිඳාබහින්නෙ නැහැ, අරමුණේ යථා ස්වභාවය දකිනවා. අරමුණේ ඇත්ත පේන්න පටන් ගන්නවා විපස්සනා සමාධියේදී. සමථ සමාධියේදී අපි අරමුණේ ගිලිලා කිමිදිලා මේ දිට්ඨ ධම්ම සුඛයක්, ඒ මොහොතේ සැපයක් අත්විඳිනවා නම් විතරයි අරමුණේ යථාර්තය පේන්නෙ නැහැ. ඉතින් මේ විපස්සනා සමාධියේදී අර ධ්‍යාන සමාධියක් නැති නිසා මේ විපස්සනා සමාධියට නමක් කියනවා, ක්ෂණික සමාධිය කියලා. අරමුණේ යථා ස්වභාවය පෙන්වන සමාධිය.

ඉතින් මේ මට්ටමට එනකොට යෝගාවචරයාට මේ නාමරූප දෙක වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් මානසිකත්වයක්, ළදරු අවස්ථාව ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. මේ මට්ටමෙන් එහාට, මේ මට්ටමේ තමයි නාමරූප පරිච්ඡේද ඥාණය කියන එක හටගන්න පටන් ගන්නෙ. මේ ළදරු අවස්ථාව, විපස්සනා ඥාණ පැත්තෙන් බැලුවොත් එහෙම. ඉතින් සක්මනේදීත් මේ නාමරූප දෙක වෙන්වෙලා දකින්න පුලුවන්කම යෝගාවචරයාට අතනැර භාවනා කරනවා නම්. එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩ කරද්දී වුනත් මේක පෙනෙන්න පටන් ගන්න පුලුවන්. දැනෙන්න පටන් ගන්න පුලුවන්. එතකොට මේ තට්ටු එක්ක යෝගාවචරයා දිගටම ඉස්සරහට යනකොට මේ තත්ව එක්ක යෝගාවචරයා දිගටම ඉස්සරහට යනකොට මේ යෝගාවචරයාට මේ නාමරූප දෙක පිහිටලා තියෙන තැන පේන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ නාමරූප දෙක හටගන්නෙ හේතුවෙන්නෙ මොකක්ද කියන එක පිළිගන්නවා, යෝගාවචරයාට. ඒ හිතට ඕනම දේක, වේදනා ශබ්ද සිතුවිලි හැම එකකම හේතු සහිතව මේ අරමුණ හටගත් විදිය, අරමුණ හටගන්න හේතු ටික හේතු සහිතව හටගත්තු අරමුණක් බව යෝගාවචරයාට පේන්න පටන් ගන්නවා. මේ මට්මේදී අරමුණේ සටහන් හා ආකාර බලන එක නිකන්ම හැලෙන්න පටන් ගන්නව. ඒක හැලෙන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ යෝගාවචරයාට කලබල වෙන එක තමයි වෙන්නෙ. එයා ආයෙත් මුලට ගිහිල්ලා මේකෙ අස්තර විස්තර ඒ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න යනවා. මේ විදියට මේ හේතුව පේන්න පටන් ගන්නෙ යෝගාවචරයාට අරමුණ මෙහෙම හොඳට තොරතුරු සහිතව පේන්න ගත්තහම ගුරුවරයා උපෙදස් දෙනවා, නැත්නම් සමහරවිට ස්වභාවිකම යෝගාවචරයාට තමය අරමුණු ගෙවෙන හැටි පෙන්වලා අරමුණේ හටගැනීම පේන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට අරමුණේ මුල, මැද, අග දකින්න යනවා කියලා එකක් බණ පොතේ සඳහන් වෙන්නෙ ඔන්න ඔය මට්ටමේදී. එතකොට යෝගාවචරයාට උපදෙස් ලැබෙනවා අරමුණේ මුල බලන්න කියලා. අරමුණේ මුල බලන්න කියලා කිව්වට යෝගාවචරයාට අරමුණේ මුල පේන්නෙ නැහැ අරමුණේ අග පේන්නෙ නැතිව. අරමුණේ ගෙවී යාම, බිඳී යාම දැකලම තමයි අරමුණෙ මුල පෙනෙන්නෙ නැහැ. මේ අරමුණේ මුල බලනවා කියන එක තමයි මේ හේතු අරමුණ හටගන්න හේතුව පෙනෙන්න ගන්නවා මුලට මුලට හොඳ දැඩි අවධානයකින් සිහියකින් බලන් හිටියොත් අරමුණේ මුල්ම හටගැන්ම දකිනකොට මේකෙ හේතුව පේන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේ දැන් අරමුණේ හටගැන්ම බිඳීම මේ ටික පේන නිසා මේ අරමුණේ සටහන් හා ආකාර බලන එක හැලෙන්නෙ අන්න ඒ නිසා. මොකද වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන හැටි, ඒ බිඳි බිඳී යෑම නිසා දුක හටගන්න හැටි, ඇතිවෙවී නැතිවෙවී යන හැටි, යෝගාවචරයාට පේන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට අරමුණ පේන්නෙ නැහැ, අරමුණේ සටහන් හා ආකාර ලක්ෂණ පේන්නෙ නැහැ, හැබැයි සිහිය තියෙනවා. මේ වෙලාවේදී මම කිව්වානෙ යෝගාවචරයා බය වෙලා සැක වෙලා ආයෙත් යනවා අරමුණ බලන්න, අරමුණේ සටහන් හා ආකාර බලන්න. ඒවා

පේන්නෙ නැති නිසා. නමුත් ඒක නොකළ යුතු දෙයක්. එහෙම වුනොත් වෙන්නෙ මේක හෝද හෝද මඬේ දානවා වගේ දෙයක්.

මෙතනදි මේ සටහන් හා ආකාර බලන එක හැලෙනවා කියන එකේ තේරුම තමයි විතක්ක විචාර දෙක හැලෙනවා කියන එක. අරමුණට නැවත නැවත හිත නැංවීම සහ අරමුණේ තොරතුරු බලන විතක්ක විචාර කියන ධ්‍යානාංග දෙක තමයි මේ හැලෙන්නෙ. එතකොට මෙතනදි ඒ දෙක හැලුනට සතිය සමාධිය තියෙනවා. එතකොට අරමුණ නොපෙනුනාට ඒක ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ආපස්සට ගිහිල්ලා අපිට අවශ්‍යතාවයක් වුනොත් අරමුණ බලන්න පුලුවන්. හැබැයි එහෙම ඕන නැහැ, අපිට ආපස්සට ගිහින් අරමුණ බලන්න වෙන්නෙ නැහැ. නමුත් සති සමාධි තියෙනවා, ඒකාග්‍ර මනසක් තියෙනවා. මේ තොරතුරු නොපෙනෙන යම්කිසි හිස් බවක මනස රැඳෙනවා. ඒ හිස් බවකට වෙලා ඉන්න පුලුවන් මේක සමථ පැත්තෙන් විතක්ක විචාර දෙක හැලුනු දෙවෙනි ධ්‍යානය විදියට ගන්නවා. ඉතින් විපස්සනාවෙත් මේක දෙවෙනි ධ්‍යානය තමයි, විතක්ක විචාර දෙක හැලිලා. හැබැයි අර ධ්‍යාන සමාධියක් නෙවෙයි, විතක්ක විචාර නැති පීති සුඛ ඒකාග්ගතා සහිත දෙවෙනි ධ්‍යානයට ආවා කියන්නෙ ඔන්න ඔය විදියට තමයි.

ඉතින් මෙතනදි යෝගාවචරයාට අරමුණ වේගයෙන් ඇතිවෙන නැතිවෙන එක පේන්න පටන් ගන්නවා. වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන හැටි යෝගාවචරයාට පේන්න පටන් ගන්නවා. මේ මට්ටමට එන්න කලින් නිකං අපි පිට ඉඳලා අරමුණ දිහා බැලුවා වගේ, පිට ඉඳලා මූල කර්මස්ථානය දිහා බැලුවා වගේ එකක් තමයි කලින්. දැන් මේ වෙලාවේදී අරමුණ ඇතුලට ගිහිල්ලා අරමුණ ඇතුලේ ඉඳලා එළිය බලනවා, පිට බලනවා වගේ වැඩක් තමයි මෙතනදි මනසේ හටගන්නෙ. මේ වෙලාවට අපිට මූල කර්මස්ථානය සෑහෙන විවේකීව බලන්න පුලුවන්, ඒකෙ අර සටහන් හා ආකාර නැහැ. ඒක සාමකාමී තත්වයක් විදියට විතරයි එයාට ඒක දැනෙන්න පටන් ගන්නෙ. ගොඩාක් වෙලාවට භාවනා යෝගීන් මේ තත්ව වලදී මාර්ගඵල ප්‍රකාශ කරනවා. මං සෝවාන් වුනා කියයි, මං සකදාගාමී වුනා කියයි, මං අනාගාමී කියයි, රහත් කියයි සැකයක් තියෙන්න පුලුවන් ඒ නිසා රහත් කියන් නැහැ. ඉන් මෙහා මාර්ග ඵල කියාගෙන ඉන්නවා. ඉතින් මේ ප්‍රීතිය. මනසේ මේ වෙලාවේ හටගන්න දැන් විතක්ක විචාර වල අර ධරත ගතිය නැහැ, නැවත නැව අරමුණට හිත අරන් ගිහිල්ලා අරමුණේ තොරතුරු බලන වෙහෙස නැහැ. ඒක වෙහෙසක්. ඒ වෙහෙස නැහැ.

පීති සුඛ ඒකාග්ගතා මේ ප්‍රීතිය කියන එක නිසා මනසේ ඇතිවෙන සහනය නිසා තමයි යෝගාවචරයො ගොඩාක් වෙලාවට මාර්ගඵල ප්‍රකාශ කරන්න පටන් ගන්නෙ. හැබැයි තවම මේ මට්ටමේදී මාර්ගඵල ප්‍රකාශ කලාට තාම අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා විපස්සනාව පටන් ගත්තෙවත් නෑ හරියට මේ මට්ටමට එද්දි. විපස්සනාවට නිකං පාදම හදනවා වගේ වැඩක් තමයි මේ තියෙන්නෙ. ඉතින් අපි ඒ වුනාට හදිස්සි වෙනවා මාර්ගඵල කියන්න. පාදම හදනවා වගේ වැඩක් මෙතන තියෙන්නෙ. Base එක හදනවා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ විතරක් නෙවෙයි විපස්සනා ගුරුවරු සඳහන් කරනවා මේ මට්ටමේදී විපස්සනා උපක්කිලේශ කියලා දෙයක් තියෙනවා. ඒවා දහයක් තියෙනවා, මෙන්න මේ විපස්සනා උපක්ලේශ පහළ වෙන්න පටන් ගන්නවා, ඒවා දස ආකාරයි. මේ උපක්ලේශ නිසා තමයි යෝගාවචරයො රැවටෙන්නේ මේ මට්ටමේදී මං මාර්ගඵල ලැබුවා, මම අධිගම ලැබුවා, මම රහත් වුනා කියලා රැවටෙන්නේ මේ උපක්ලේශ නිසා.

ඉතින් මෙච්චර අමාරුවෙන්, මෙතනට ලේසියෙන් එන්න බැහැ. මෙච්චර අමාරුවෙන් මෙතෙන්ට ආවහම මේ ප්‍රීතිය ආදී මේ ධර්මතා නිසා අපි රැවටෙනවා, අපිට මතක

නැතිවෙනවා මේ ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්ගතා කියන ධර්මතාත් මාර පාක්ෂිකයි කියලා. හැබැයි ඒක තේරුම් ගන්න එක ලේසි නැහැ. මොකද මේ වලේ හැම කෙනාම හැම යෝගාවචරයාම වැටෙනවා. අන්න ඒ නිසා තමයි මේ වලක වැටුනා කියලා තේරුම්ගන්නවත් මේ මට්ටමේදී අඩුගානෙ අපිට ගුරුවරයෙක් ඕන කියන්නෙ ඒ නිසයි. මං ඉන්නෙ වලක කියලා තේරෙන්නෙ නැහැ. සමහර විපස්සනා ගුරුවරු ප්‍රකාශ කරනවා මේ මට්ටමේදී ගුරුවරයා කිව්වත් සමහර යෝගාවචරයො බාරගන්නෙ නැහැ තමන් ඉන්නෙ වළක කියලා. නමුත් මේ මට්ටමට වැටිලා තමයි අද ගොඩාක් යෝගාවචරයො ඉන්නෙ, මේකෙන් ගොඩ ආපු අය සෑහෙන්න අඩුයි. මොකද මේකෙන් ගොඩ එන්න ලේසි නැහැ, එච්චරටම මේකට වසඟ වෙනවා. ඉතින් මේකෙන් ගොඩ එන්න නම් ප්‍රීතිය අතහරින්න ඕන. ප්‍රීතිය අතහැරියොත් විතරයි යෝගාවචරයාට ඊළඟ කොටසට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මේ වලෙන් ගොඩඑන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ප්‍රීතිය කියන්නෙත් මාරපාක්ෂික දෙයක් කියලා යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ඕන. ඉතින් සමථ යෝගාවචරයා මේ ධ්‍යාන මට්ටමේදී, මේ දුතියධ්‍යානය තියෙන්නෙ මේ සමථ මට්ටමේදී. මේ ධ්‍යාන මට්ටමේදී සැප වැඩි හන්දා අහුවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. මොකද කාම ලෝකෙ මෙහෙම සැපයක් ලැබෙන් නැහැ. ඒ නිසා අහුවෙනවා. විපස්සනා යෝගාවචරයාට මේක නැවත නැවත අලුත් කරමින් යන්න ඕන. නැවත නැවත එයා මේක උපයනවා. නැවත නැවත මේක ප්‍රගුණ නොකළොත්, ඉපයුවේ නැත්නම්, අතහැරියොත් ආයෙත් මුලටම වැටෙනවා, මුල ඉඳලම යෝගාවචරයාට යන්න සිද්ධ වෙනවා. යන්න වෙනවා. සමථ යෝගියා පැයක් දෙකක් විතර දීර්ඝ කාලීනව මේකෙ ඉන්නවානෙ බැහැගෙන. ඒ නිසා එයා අහුවෙනවා මං ඉන්නෙ හරි මාර්ග ඵල ලබලා කියලා. විපස්සනා යෝගාවචරයාට පැය ගණන් ඉන්න එකක් නෙවෙයි, ක්ෂණමාත්‍ර සමාධියකින් තමයි මේක උපයන්නෙ. නමුත් එයාගේ සංසාර පින් අනුව මේක වැඩි වෙලාවක් පවත්වන්න පුලුවන් වුනොත් අහුවෙනවා.

ඉතින් නැවත නැවත අලුත් කරමින් උපයාගෙන යන්න ඕන. ඉතින් සම්මා සමාධි කතාවේ අද දේශනය මෙතනින් නතර කරනවා, මෙතනින් එහාට උපක්ලේශ ටික ගැන තමයි හිමින් හිමින් කතා කරන්නෙ. ඒ නිසා මේ වීඩියෝ මාලාව ටිකක් දිග වෙයි, ඉවසීමෙන් අහන්න. අපි කොහොමද මේ උපක්ලේශයකට අහුවෙන්නෙ. මොකද හැම යෝගාවචරයාම මේකට අහුවෙනවා. ඒ නිසා අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදී උපක්ලේශ වලින් මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

37) භාවනා කරන අය මාර්ගඵල ලැබුවා කියා රැවටෙන හැටි | විපස්සනා උපක්ලේෂ -1 | eightfold path

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි අරගෙන එන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය. අපි සතිපට්ඨාන දේශනා සම්බන්ධ කලින් වීඩියෝ එකේදී ඉදිරිපත් කලා උපක්ලේශ කියලා දෙයක් පහළ වෙනවා යෝගියාගේ මනසේ, ඒ සම්බන්ධයෙන් වීඩියෝ අරන් එනවා කියලා. ඉතින් අපි මේ ඉන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අන්තිම හරියේ, චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් කතා කරන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග කොටසට අයිති තැනක තමයි අපි ඉන්නෙ. ඉතින් අනුපිළිවෙලින් වීඩියෝස් බැලුවොත් ඔබට තේරුම් ගන්න පුලුවන්, එහෙම නැතිවුනොත් මේ මැද්දෙන් මැද්දෙන් එකක් බැලුවට මේ ගොනුව ඕගොල්ලන්ට තේරුම් ගන්න බැරිවෙයි.

ඉතින් උපක්ලේශ ගැනනෙ අපිට කතා කරන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝ එකේදි භාවනාට ආපු යෝගාවචරයෙක්ගේ මනස වැඩ කරන යම්කිසි විදියක්

ගැන කතා කලා. එතකොට ඔය කියන මට්ටමේදී යෝගාවචරයාගේ මනසේ නීවරණ ධර්ම යටපත් වෙලා තියෙන්නෙ. අපි නීවරණ වලට කියන්නෙ පරිදුට්ඨාන කෙලෙස් කියලානෙ, වීතික්කම කෙලෙස් අයින් කරලා රූප කර්මස්ථානයක හිත බැඳගෙන, රූප කර්මස්ථානයක හිත තියාගෙන සිහියත් එක්ක ඉස්සරහට යන යෝගාවචරයාගේ මනසේ නීවරණ ධර්ම ක්‍රමයෙන් යටපත් වෙන්න ගන්නවා. එතකොට තාවකාලික විශුද්ධියක් යෝගාවචරයාගේ මනසේ ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා. හිත තැන්පත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ නීවරණ ක්‍රමයෙන් අඩුවෙලා යනවා කියන එකේ තේරුම තමයි කියන්නෙ නීවරණ කියන්නෙ මේ හිත කාම අරමුණු ද්වේෂ අරමුණු නිදිමත උද්දච්ඡ කුක්කුච්ඡ, විසිරෙන සැක සංකා සහිත අරමුණු වලට හිත විසිරෙන එක ටික ටික අඩුවෙනවා කියන එක. ඒ අඩුවෙනවා කියලා කියන්නෙ අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු අරමුණේ හිත පිහිටනවා කියන එක. මූල කර්මස්ථානයේ හිත පිහිටලයි තියෙන්න. ඒ කියන්නෙ මේ අරමුණේ හිත පිහිටනවා කියන්නෙ මේ සති සම්පජඤ්ඤ ධර්මතා හොඳින් වැඩ කරන්න පටන් අරන් කියන එක.

මෙන්න මේ වගේ වෙලාවකදි තමයි යෝගාවචරයාගේ මනසේ මේ උපක්ලේශ ධර්ම හටගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ක්ලේශයක්. හැබැයි මේක බැලූ බැල්මට ක්ලේශයක්, මේක මර උගුලක්, මේක වැරැද්දක් විදියට පේන් නැහැ. හරිම හොඳ දේවල් විදියට පේන්නෙ. ඉතින් යෝගාවචරයෙකුට මේ දහයම ඇතිවෙනවා කියන්න බැහැ. මේ දහයම අනුපිළිවෙලින් ඇතිවෙනවා කියන්නත් බැහැ. පළවෙනි එක ඇතිවෙලා තමයි දෙවෙනි එක ඇතිවෙන්න කියන්නත් බැහැ. ඒ කෙනා ගෙනාපු චරිත ස්වභාව අනුව, ඒ ඒ කෙනාගේ මනසේ තියෙන කෙලෙස් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වල ස්වභාවය අනුව තමයි මේ උපක්ලේශය ඒ ඒ කෙනාගේ මනසේ හටගන්නෙ. සමහර වෙලාවට මේවා පහළ නොවීම තියෙන්නෙ නැහැ, එකක් දෙකක් හරි යෝගාවචරයෙකුගේ මනසේ ඇතිවෙනවා. ඉතින් ගොඩාක් වෙලාවට ඒ හැම යෝගාවචරයෙක්ම මේ කියන උපක්ලේශ වලට අහුවෙනවා, යටවෙනවා.

ඉතින් මේ කියන උපක්ලේශ ධර්ම මනසක හටගත්තට පස්සෙ යෝගාවචරයා ගැන ගුරුවරයා හැසිරෙන්නෙ යෝගාවචරයො හිතන් ඉන්න විදියට නෙවෙයි. දැන් ගොඩක් අය හිතන් ඉන්නවානෙ මේ කර්මස්ථානාචාර්‍යවරු වුනහම කරුණාව වැක්කෙරෙන අය වෙන්න ඕනෙ, මෛත්‍රිය වැක්කෙරෙන අය වෙන්න ඕනෙ, සැරෙන් කතා කරන්න බැහැ, පැණි බේරෙන වචන කතා කරන්න ඕන, හුරතල් කරන්න ඕනෙ, නළවන්න ඕනෙ එහෙම තමයි යෝගාවචරයො හිතන් ඉන්නෙ. එහෙම නැහැ. මේ උපක්ලේශ පහළ වෙන මට්ටමේදී ගුරුවරයා බොහෝම දැඩිව තමයි ඉන්නෙ. මොකද යෝගාවචරයාට තේරෙන් නැහැ මේක උපක්ලේශයක් කියලා. ගොඩාක් වෙලාවට යෝගාවචරයෝ මේ මට්ටමේදී ගුරුවරයා දැඩිව ඉන්නකොට යෝගාවචරයො හිතනවා මේ ගුරුවරයාට මං ගැන ඉරිසියාවක් ඇවිල්ලා, මේ මගේ ගුරුවරයාට මේ තරම් හොඳට දියුණුවක් ඇවිල්ලා නැහැ, ඒ නිසා තමයි මට මේක ගැන මෙහෙම අවධානය දෙන්න එපා. මේකට සැරෙන් කතා කරන්නෙ. එහෙම කියලා ගොඩාක් අය මේ ගුරුවරයාට ඇති දියුණුවක් නෑ, මේ ගුරුවරයාගේ කොහොමද භාවනාව දියුණු වෙන්නෙ මෙහෙම සැරෙන් කතා කරනවා නම්, එහෙම කියලා ගුරුවරයා අතහැර යනවා, එක්කො භාවනා මධ්‍යස්ථානය අතහැර යනවා, එක්කො භාවනා ක්‍රමය නවත්වනවා. එහෙම නැත්නම් ගොඩාක් වෙලාවට තමන්ගේ භාවනාව පිරිහවාගන්නවා මොනවාහරි උගුල් වලට අහුවෙලා.

ඉතින් මේ වගේ වෙලාවල් වලදි මේ උපක්ලේශයක් පහළ වුනා කියලා යෝගාවචරයාට කිව්වට පස්සෙ ගොඩාක් වෙලාවට ගුරුවරයා ඒකට ලොකු උනන්දුව දක්වනවා කියලා පෙන්වන්නෙ නැහැ. ගුරුවරයා දන්නවා හැබැයි යෝගාවචරයාගේ අවධානය කමටහනට

යොමුවෙලා තියෙන්නෙ. සාර්ථකත්වයක් වෙලා තියෙන්නෙ. හැබැයි ඒ බව ලොකුවට උලුප්පලා කියන්නෙ නැහැ, හේතුව තමයි මේ උපක්ලේශය වර්ණනා කරලා ගුරුවරයා කතා කලොත් යෝගාවචරයා ඒ උගුලට අහුවෙනවා. ඒ නිසා ඒ වෙලාවෙදි ගොඩාක් වෙලාවට ගුරුවරයා උපදෙස් දෙන්නෙ අනිත් යෝගීන් එක්ක කතා කරන්න යන්න එපා, දිගටම කාලසටහන නොකඩවා තමන් කරගෙන ආපු කාලසටහන ඒ විදියට පවත්වන්න, සිහිය දිගටම තව තහවුරුව පවත්වගන්න කියලා මේ සිහිය නැවතම තියාගන්න, නැවත නැවත සිහිය හොඳින් පවත්වගන්න තමයි අවවාද දෙන්නෙ.

ඉතින් ඒ විදියට ක්‍රමානුකූලව මේ සිහිය ඇති කරගන්න යෝගාවචරයාට උනන්දුව ඇති කිරීමෙන් යෝගාවචරයා තව තව සතිපට්ඨාන භාවනාවට වැටෙනවා. සතිපට්ඨාන භාවනාව තව තව කරන්න හිතෙනවා එයාගේ වීර්යය හොඳට ඇතිවෙනවා. ශ්‍රද්ධාව හොඳට ඇතිවෙනවා. එයාගේ භාවනාව ගැන හොඳ සතුටක් හිතේ ඇති කරගෙන මේ ටික කරගෙන යන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මෙහෙම එකක් තමයි උපක්ලේශ ගැන තියෙන සාමාන්‍ය කාරණා. ඉතින් උපක්ලේශ දහයක් ඇතිවෙනවා. අපේ හිතක උපක්ලේශ දහයක් ඇතිවෙන්න පුලුවන් මේ යෝගාවචරයාට. ඒවයෙන් විපස්සනා භාවනා කරද්දි ඇතිවෙන උපක්ලේශ දහයක් ගැන අපි මේ කතා කරන්නෙ.

ඉතින් මම මුලින්ම දහය නම් වශයෙන් කියලා අපි හිමින් හිමින් ඒ දහය කතා කරමු. පළවෙනි එක ආලෝක. මේ ආලෝක කියන එකේ කොටස් දෙකක් තියෙනවා; ඕභාස සහ ආලෝක කියලා. ඉතින් පළවෙනි එක ආලෝක, දෙක ප්‍රීති, තුන පස්සද්ධි, හතර අධිමොක්ක, පහ පග්ගහ, හය සුඛය, හත ඥාණය, අට මුපට්ඨානය, නවය උපෙක්ඛාව, දහය නෙඛන්තිය. නික්ඛන්තිය කියලා කියන්නෙ ඉතින්. මේවා බැලූ බැල්මට හොඳයි වගේ තමයි යෝගාවචරයාට පේන්නෙ. ඒ නිසා තමයි මේවා උපක්ලේශ කියන්නෙ. බැලූ බැල්මට හොඳයි, හැබැයි ඇතුලේ උගුලක්.

ඉතින් අපි කතා කරමු පළවෙනි විපස්සනා උපක්ලේශය ගැන. ඒ තමයි ආලෝක. මේ ආලෝක පේන්න ගත්තහම යෝගාවචරයන්ට නිල් පාට, කහ පාට, දම් පාට ඔය වගේ එක එක පාට වර්ග එයාට පේන්න ගන්නවා. කහ, දම්, නිල්, රතු, සුදු ඔය වගේ ඒවා පේන්න ගන්නවා. ඉතින් මෙහෙම ආලෝකයක් පෙනුනහම සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචරයාගේ හිත ඒකෙ ඇලෙන්න ගන්නවා, ඒකෙ කිඳාබහින්න ගන්නවා. ඒකට ප්‍රේම කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒකත් එක්කම ඔහේ ඉන්නවා. සමහර වෙලාවට දවස් ගණන් ඉන්න පුලුවන් යෝගාවචරයො ඉන්නවා, පැය ගණන් ඉන්න පුලුවන් යෝගාවචරයො ඉන්නවා, එතකොට එයාට මේ පැයක් තිස්සේ මේ ආලෝකයක ඉන්නවා කියන එක එයාට හරීම සතුටක්. එයාට හරීම ප්‍රීතියක් ගෙනල්ලා දෙන්නෙ. ඉතින් එයා ගොඩාක් වෙලාවට මේකට ඇලෙන එක තමයි වෙන්නෙ. මේකට ගිලෙන එක තමයි වෙන්නෙ. ඉතින් මම අහලා තියෙනවා විපස්සනා ගුරුවරු, ලෝකෙ ඉන්න ශ්‍රේෂ්ට විපස්සනා ගුරුවරු සඳහන් කරනවා මේ ආලෝක වලින් කොළ පාට ආලෝකය පේන එක නම් හොඳ දෙයක් නෙවෙයි කියලා. මම ඒක ගැන මට ඒක පෙනිලා නැති හින්දා මට ඒක හිතාගන්න බැහැ, හැබැයි නමුත් ගුරුවරයා කියන එක මම විශ්වාස කරනවා. කොළ පාට ආලෝක පේන්නෙ ගොඩක් වෙලාවට යෝගාවචරයාට මානසික රෝගයක් තියෙනවා නම් තමයි කියනවා කොළ පාට එළි ආලෝක තියෙන්නෙ. ඒක පේන්න ගන්නවා කියන්නෙ, කොළ පාට ආලෝකයක් පේන්න පටන් ගන්නවා කියන්නෙ මානසික ලෙඩක් හැදෙන්න ආසන්නයි කියන එක කියලා විපස්සනා ගුරුවරු සඳහන් කරනවා, එහි සත්‍යතාවයක් ඇති කියලා මම හිතනවා.

ඉතින් සමහර මේ පේන ආලෝක, සමහර ඒවා ගොඩාක් ඈතින් තියෙනවා පේනවා. සමහර ඒවා ගොඩාක් ළඟින් තියෙනවා පේනවා. සමහර ආලෝක වෙනස් වෙවී පේන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ පාට පරිවර්තනය වෙනවා. නිල් පාටට පෙනිච්ච එක තව ටිකකින් කහපාට වෙනවා. තව ටිකකින් රතු වෙනවා, තව ටිකකින් සුදු වෙනවා, ඔහොම වෙනවා. ඉතින් ඔහොම ඔන්න ඔහොම පේන ආලෝකයට වර්තමානයේ ඉන්න සමහර ගුරුවරුත් කියනවා මේක තමයි භාවනා නිමිත්ත කියලා. එහෙම කියලා කියලා දෙනවා. මේක භාවනාවේ දියුණුවක් කියලා කියලා දෙනවා. ඇත්තටම නම් ඒක වැරදි දෙයක්. ඒක උපක්ලේශ ගොඩක් තියෙන්නෙ. ඒක ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ මනස යම්කිසි විදියකට ඒකාග්‍ර බවකට ඇවිල්ලා නිසා. යම්කිසි සමාධි මට්ටමක් ආපු නිසා තමයි ඒක ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. නමුත් ඒක අර විදියේ වැරදි අර්ථකතනයක් දීපුවාම ඉතින් යෝගාවචරයාට ලණුව කනවා.

ඉතින් මේ විදියේ සමහර ආලෝක නිසා ඇඟට රස්නෙ දැනෙන්න පවා ඉඩකඩ තියෙනවා කියනවා. සමහර වෙලාවට තමන්ගේ ඇඟ පිච්චෙනවා වගේ දැනෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා, මූණ දැවිල්ල හැදෙන්න පුලුවන්. ඇස් ඇරලා බලන්න හිතෙනවා, අතගාන්න හිතෙනවා. ඔය වගේ දේවල් යෝගාවචරයාට හිතෙනවා. ඉතින් මෙහෙම දැනෙන මේ ආලෝකයකට යෝගාවචරයා රැවටුනොත් එයා හැමදාම මේකත් එක්ක සෙල්ලම් කර කර ඉන්නවා, එකම තැන තමයි එයා ඉන්නෙ. මේක නිමිත්තක්, මේක දියුණුවක් කියලා එයාගේ ඔළුවට වැටිලා තියෙනවා. ඒ නිසා එයා එතෙන්ටම වෙලා ඉන්නවා. සමහර අය හිතනවා මෙහෙම ආලෝකයක් ඇවිල්ලා තමන්ට රස්නයක් වගේ දැනුනහම මගේ කෙලෙස් ඔක්කොම මෙහෙම පිච්චිලා ගියා ආලෝකයට කියලා ඔහොම අර්ථකතන දීලා මේ උපක්ලේශය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා හඳුනගන්න බැරිව අරවගේ අර්ථකතන දීලා ඉතින් මාර්ගඵල පවා ප්‍රකාශ කරන තැනට යෝගාවචරයො යනවා. ඉතින් ගුරුවරයා දැනගන්න ඕනෙ මේ ආලෝක කියන්නෙ මොකක්ද, මෙතනදි එයාගේ මනසට වෙලා තියෙන්නෙ මොකක්ද මේ උගුලට අහුවෙන්නෙ නැතිව යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙන්න ගුරුවරයා දක්ෂ වෙන්න ඕනෙ.

දැන් මේ ආලෝක කියන එකේ ඕභාස කියලා කෑල්ලකුත් තියෙනවා කියලා කිව්වානෙ. එතකොට මේ ඕභාස කියලා කියන එකට හඳුන්වන්නෙ අර ආලෝක වලට වැඩිය වෙනස් වෙන්නෙ ඒවා නිකං ඇඟෙන් එළියට පිටවෙනවා වගේ තමයි යෝගාවචරයාට දැනෙන්නෙ. තමන්ගේ ඇඟෙන් නිකං කිරණ විහිදෙනවා වගේ. එක එක එළි විහිදෙනවා වගේ යෝගාවචරයාට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා කියනවා. ඉතින් ගොඩක් අයට ඇඟේ කොටස් කෑලි වලින් පිටවෙන්න පටන් ගන්නවා. නළලෙන් ආලෝක විහිදෙනවා වගේ පේන්න පටන් ගන්නවා ඊතලයක් වගේ. ඉතින් මෙන්න මේ ඇඟෙන් ආලෝකයක් එළියට විහිදෙනවා වගේ මේක පෙනෙන එකෙන් ගොඩාක් වෙලාවට යෝගාවචරයන්ට ඒ ආලෝකය විහිදෙන ප්‍රදේශයේ තියෙන දේවල් දකින්න පුලුවන් මට්ටමට මනස දියුණු කරගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ ඔන්න ඔය ඕභාස කියන තත්වයෙන් කියලා කියනවා. හැබැයි ඒකත් මුල් කාලෙදි යෝගාවචරයාට පහළ වෙන එක උපක්ලේශයක් වෙන්න පුලුවන්. අර ආලෝක කියන එකටත් වඩා මේ ඕභාස කියන එක බරපතල වැඩියි කියලා තමයි කියන්නෙ. දරුණු දේවල් මේකට රැවටෙනවා වැඩියි, මොකද දැන් අර ආලෝක වලට වැඩිය මේකෙ තියෙන සිලිලාරය වැඩියිනෙ. මේකෙ ගොඩක් දේවල් පේන්න ගන්නවානෙ. ඉතින් ගුරුවරයා දක්ෂ වෙන්න ඕනෙ මේක කඩලා අයින් කරන්න යෝගාවචරයාගේ මනසින්.

ඉතින් මෙතනදිත් මානසික රෝගයක් සම්බන්ධයෙන් කාරණා කියනවා විපස්සනා ගුරුවරු සඳහන් කරනවා. ඉතින් මේ මම ආශ්‍රය කරපු ගුරුවරුන්ගෙන් මම දැනගත්තු දේවල්, උන්වහන්සේලා කියනවා මේ ඇඟෙන් එළියට විහිදෙනවා වගේ කියලා හිතෙන මේ

ආලෝක කදම්භ ඕභාස කියන ඒවා එළියට ගිය එක පිටවෙච්චි ආලෝකය ආයෙ ඇඟ ඇතුලට ආවා වගේ දැනුනොත් වහාම භාවනා කරන එක නතර කරන්න ඕනෙ කියනවා, මොකද ඒක මානසික රෝගයක් හැදෙන්නයි යන්නෙ කියන එක සඳහන් කරනවා උන්වහන්සේලා. ඉතින් උන්වහන්සේලාට මොනවහරි හොඳ අත්දැකීම් තියෙන නිසා තමයි, පරිණත අත්දැකීම් තියෙන නිසා තමයි එහෙම උන්වහන්සේලා සඳහන් කරන්නෙ. මේ නිසයි කියන්නෙ අපිට අනිවාර්යයෙන්ම ගුරුවරයෙක් අවශ්‍යයි, ගුරුවරයාට අවනත වෙන්න දැනගන්න ඕනෙ, ගුරුවරයාට යටත් වෙන්න දැනගන්න ඕනෙ කියලා කියන්නෙ ඒ නිසයි.

ඉතින් මේ වගේ මට්ටකදි ගුරුවරයෙක් හැසිරෙන්නෙ තඹ සතයකට යෝගාවචරයාව ගණන් ගන්නෑ කියනවා, තුට්ටුවකටවත් ගණන් ගන්නැහැල්ලු, එතකොට තමයි මේ යෝගාවචරයන්ට හිතෙන්නෙ ගුරුවරයා ඊර්ෂ්‍යාකාරයෙක්, තරහකාරයෙක්, ඒ වෙලාවල් වලදි මේ වැරැද්ද පෙන්නලා දුන්නහම, බාරගන්නෙ නැතිවහම ගුරුවරු සැර වෙනවා, සැරෙන් තමයි කතා කරන්නෙ. භාවනා කරනවා නම් කරන්න, ඔය දේවල් කරනවා නම් මෙහෙම භාවනා කරන්න එපා කියලා සමහරවිට centre එකෙන් එළවන්න වුනත් ඉඩකඩ තියෙනවා ගුරුවරයා. ඇත්තටම යෝගාවචරයා හිතන්නෙ මේක ගුරුවරයාගේ නරක දෙයක් නිසා කියලා. ඇත්තටම යෝගාවචරයාට ආදරේ නිසා තමයි ගුරුවරයා මෙහෙම කරන්නෙ. ඒ මොකද ගෝලයාව හදාගන්න ඕනෙ හින්දා. මේ උගුලේ වැටුනොත් ගලවන්න ලේසි නැති නිසා.

හැබැයි දැන් ඉන්න ගොඩාක් අය මේ වගේ ආලෝකයක්, ඕභාසයක් ආවහම දැන් ඉන්න ගොඩාක් ගුරුවරු ගෝලයාට මේක මහා ලොකු දෙයක් හැටියට තමයි කියන්නෙ. එතකොට ඉතින් යෝගාවචරයාගේ ගමන ඉවරයි. මොකද ඒක ලුණුව කනවා. කාලා එයාගේ බෙල්ල මුලින්ම කැපිලා යනවා එයාගේ යෝග කර්මය. ඉතින් මේකට මම අමතර කාරණයක් මේ ඉදිරිපත් කරන්නෙ. මේ දේවල් ගැන. ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ වුනා කාලයකදි එක්තරා පොතක්, තායිලන්ත සිල් මාතාවකගේ ජීවන චරිතය ගැන කතා පොතක්. මන්භූරිදත්ත ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් උපදෙස් අරගෙන භාවනා කරලා රහත් වුනු සිල් මාතාවක් ගැන. මං හිතනවා මං කිව්වහම කවුද කියලා තේරෙනවා ඇති කියලා. මේ සිල් මාතාවට මන්භූරිදත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ හමුවේදී මාර්ගඵල ලබන්න වෙන්නෙ නැහැ, මන්භූරිදත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ පිරිනිවන් පානවා.

ඊටපස්සෙ භූරිදත්ත ස්වාමීන් වහන්සේගේ හොඳම ගෝලයා තමයි මේ සිල්මාතාවට ඊළඟට කමටහන් දෙන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් මේ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් කමටහන් ගන්නකොට කායි සිල් මාතාවට ඔන්න ඔය කියන උපක්ලේශ වලින් මනස සෑහෙන වැහිලා තිබිලා තියෙන්නෙ. එතුමිය සමාධියේ සෑහෙන ප්‍රදේශ ස්පර්ශ කරපු චරිතයක්, සසර පිනට. ඉතින් කොච්චර කමටහන ශුද්ධ කලත් ඔය සමාධියෙන් ගිහිල්ලා කරන දේවල් නෙවෙයි වෙන්න ඕන යෝගාවචරයෙකුට නිවන් දකින කෙනෙකුට, මෙන්න මේකයි වෙන්න ඕනෙ කියලා කොච්චර කිව්වත් එතුමිය ඇහුම්කන් දෙන්නෑ. අන්තිමේ දවසක් මේ ස්වාමින් වහන්සේ එතුමියට බැනලා එළවගත්තලු ආයෙ කිසි දවසක මගෙන් කමටහන් ගන්න එපා, මෙතනින් පිටවෙලා යන්න කියලා. ඉතින් පොතේ ඔය ලස්සනට තිබ්බට බනින්න ගියාම ඔහොම නෙවෙයි. මොකද මම එහෙම centre වල ඉඳලා තියෙනවා. ඒවයේ ගුරුවරු බනින හැටි මගේ කන් දෙකට මම අහලා තියෙනවා.

එතකොට සිල් මාතා කායි අඬ අඬා යනවා. ඉතින් එන්නෙ නැහැ. දැන් බැනලා එළෙව්වානෙ. හැබැයි ඒ ගිහිල්ලවත් අර ගුරුවරයා දීපු උපදෙස එතුමිය පිළිගන්නෑ. එතුමිය

කොච්චර මේ උපක්ලේශයට යටවෙලා ඉන්නවාද කියනවා නම් එතුමියට අවුරුදු දෙකක් ගියාට පස්සෙ කල්පනා වුනාලු, ඇයි මට මේ ගුරුවරයා කියන එක පොඩ්ඩක් අහන්න බැරි. ඇයි මට මේ ගුරුවරයා කියන එක චුට්ටක් හිතන්න බැරි, ඇයි මට මේ ගුරුවරයා කියන එක චුට්ටක් කරලා බලන්න බැරි කියලා අවුරුදු දෙකක් ගියාට පස්සෙලු එතුමියට හිතුනෙ. එතකල්ම හිතිලා නැහැ. ඊටපස්සෙ අවුරුදු දෙකක් ගියාට පස්සෙ මේක හිතුනට පස්සෙ තමයි ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ දීපු උපදෙස් අනුව එතුමිය පොඩ්ඩක් භාවනා කරන්න පටන් අරන් තියෙන්නෙ. අන්න එතකොට තමයි එතුමියට තේරිලා තියෙන්නෙ තමන් මෙච්චර කල් හිටියේ කොච්චර වැරදි පාරකද කියලා. ඉතින් මේක තේරුනාට පස්සෙ එතුමියට ආපු සතුටට එතුමිය ගියාලු ගුරුවරයාගෙන් සමාව අරගන්න. වැඳලා සමාව අරගන්න උන්වහන්සේ ඉන්න ආරණ්‍යයට යනකොට ඈත තියාම මේ සිල්මාතාව එනවා පේනකොට හඩනගලා කෑගහලා බැනලා එලෙව්වලු ඇයි එන්නෙ, මම තමුන්ට එන්න එපා කියලානෙ කිව්වෙ, ඇයි එන්නෙ. ඒත් මෙතුමිය අඬ අඬා දෙකට නැමීගෙන වැඳගෙන දණගාගෙන ගිහිල්ලා වැඳලා සමාව අරගෙන කිව්වලු ස්වාමීන් වහන්ස, මට දැන් තමයි වැරැද්ද තේරුනේ. මං වැරැද්ද පිළිගත්තා, මට ඒක තේරුනා, මම ඒක හොයාගත්තා. මම මෙන්න මෙහෙම භාවනා කරා ඊයෙ, මට මෙහෙම වුනා කියලා කියලා තියෙනවා. එතකොට තමයි උන්වහන්සේ සමාව දීලා නැවත කමටහන ශුද්ධ කරලා තියෙන්නෙ.

එතකොට මේ අවුරුදු දෙකක් ගිහිල්ලත් තමන්ගේ ගුරුවරයාගේ වචනයට අවනත වෙන්න හිතෙන්නෙ නැහැ. එතකොට මේ අපේ රටේ ඉන්න මේ පොඩ්ඩක් දහම් දැනුම හදාගෙන කෑගහන මිනිස්සු ගැන ආයෙ කවර කතාද. මේ පොඩ්ඩක් ධර්ම දැනුම අල්ලගෙන, සමහරවිට ප්‍රායෝගික පුහුණුවට ගිහිල්ලත් නැහැ, මේ දත කාගෙන කෑගහනවා. ඉතින් ඒ තරම්ම සියුම් තැනක් මේක. ගුරුවරයෙක් නැතිව මේක කරන්න බෑ කියන්නෙ ඒ නිසයි. ඒ තරම්ම මේ උපක්ලේශ බලවත්. අහුවුනාම ගලවන්න බැහැ. ඉතින් මේ විදියට ආලෝක කියන ඕභාස කියන උපක්ලේශයක් යෝගාවචරයාගේ මනසේ හටගන්නවා. ඒක ගැන මේ විදියට ගුරුවරයා ගොඩාක් වෙලාවට ලකුණු දෙන්නෑ, අර වගේ සැරට තමයි යෝගාවචරයාට තරවටු කරලා බොහොම තදින් තමයි කතා කරන්නෙ, මොකද මේ යෝගාවචරයාව බේරගන්න ඕන නිසා.

ඉතින් මෙන්න මේ කියන ආලෝක සහ ඕභාස කියන මේ දෙකටම යෝගාවචරයො ගොඩාක් වෙලාවට රැවටෙනවා. එතනදි ඕභාස කියන එකට තමයි රැවටෙන්නෙ ගොඩාක්ම බරපතල විදියට කියලා කියන්නෙ. මොකද ඒක එච්චරටම මුලා කරවන සුලුයි. ආලෝක වලට රැවටෙන්නෙ අඩුවෙන්. නමුත් මේ ඕභාස කියන එක කලාතුරකින් යෝගියෙකුට තමයි එන්නෙ. මේ හිතන්න එපා මේ ටවුන් වල මේ ප්‍රසිද්ධ තැනක හතරමන් හන්දියක බණ කියනකොට දාහක් දෙනා ඇවිල්ලා ඉඳගෙන බණ අහලා මාර්ගඵල දෙනවා වගේ සූගාලා පිරිසකට මේක එනවා කියලා නම් හිතන්න එපා. මේක එන්නෙ දහසකින් බර ගාණකින් එක්කෙනෙකුට වගේ තමයි ඕභාස කියන එක පහළ වෙනවා කියලා කියන්නෙ. ආලෝක කියන එක සාමාන්‍යයෙන් ටික දෙනෙකුට ආවත් ඕභාස ලේසියෙන් පහළ වෙන්නෙ නැහැ, පහළ වුනොත් ඒකට අහුවුනොත් යෝගාවචරයා ඒකට ප්‍රබල විදියට අහුවෙනවා ඒකට. හරිම අමාරුයි ගලවගන්න.

ඉතින් මේ ආලෝක සම්බන්ධයෙන් මානසික ලෙඩ සහිතව එන යෝගාවචරයෙකුට මානසික ලෙඩක් වගේ හැදුනොත් ඒ කෙනා ගැන ගුරුවරයා වෙනම විදියකට තමයි කටයුතු කරන්න වෙන්නෙ. ලේසි නැහැ. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරානෙ සබ්බේ පුතග්ජනා උම්මත්තකා වියරිස්සන්ති කියලා. ඒක තමයි දැන් ඔය සබ්බේ පුතග්ජනා උම්මත්තකා කියලා කෙටි කරලා හදාගෙන තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ හැම

පෘථග්ජන මනුස්සයෙකුගේම ළඟ මානසික රෝගයක් තියෙනවා, ලෙඩක් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට මේ වගේ තැනකදි ඉන්න යෝගාවචරයෙක් කෙරෙහි දක්ෂ හොඳ පළපුරුදු ගුරුවරයෙක් තමයි කටයුතු කරන්න ඕනෙ, බොහෝම හෙමින් හෙමින් උත්සාහ කරන්න ඕනෙ, යෝගාවචරයා ඒ වලෙන් ගොඩ ගන්න. මානසික රෝගයක් දක්වා යන තත්වය ගලවලා ගන්න ගුරුවරයා ගොඩක් දක්ෂ වෙන්න ඕන. ඉතින් අපිටත් අපි හැමොටම තියෙනවා මානසික ලෙඩක්. ඉතින් අපේ මානසික ලෙඩේ අපිට පෙනෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් අර යෝගාවචරයාගේ එක පේන්න පටන් අරගෙන. එළිබැහැලා තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ නිසා හිතන්න එපා අපිට නැහැ එයාලට විතරයි තියෙන්නෙ කියලා. නෑ අපි හැමෝටම යම්කිසි මානසික ලෙඩක් තියෙනවා, ඒක දැනගෙන තමයි අපි වැඩ කරන්න ඕනෙ.

ඉතින් පොඩි ළමයෙක් එක්ක ගණුදෙනු කරනවා වගේ තමයි ඒ මානසික රෝගයක් හැදෙන තත්වෙකට ආපු යෝගාවචරයෙක් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න ඕනෙ, ඒක ලේසි නැහැ. බොහෝම හෙමින් ඒ යෝගාවචරයාට එක්ක ගුරුවරයෙක් කටයුතු කරන්න ඕනෙ. ඉතින් මේ නිසා තමයි කියන්නෙ භාවනා කරද්දි අනිවාර්යයෙන්ම ගුරුවරයෙක් අපිට අවශ්‍යයි. ගුරුවරයාට අවනත වෙන්න දැනගන්න ඕනෙ. ගුරුවරයාට ජීවිතේ පූජා කරනවා කියන්නෙ ඔන්න ඕකට තමයි. ගුරුවරයා පොල්ලක් කඩාගෙන ගැහුවත් අපිට පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ ඔළුව පාත් කරගෙන ගුරුවරයා කියන දේ අහන්න. එහෙම නැති යෝගාවචරයෙකුට කවදාවත් ඉස්සරහට යන්න හම්බෙන්නෙ නැහැ. මොකද අපි ගුරුවරයෙක් කියලා තෝරගන්න කෙනාට ජීවිතේ දෙන්න ඕනෙ. ජීවිත පූජාව කරන්න ඕනෙ. ජීවිතේ දෙනවා කියන්නෙ මේ කටින් මම ජීවිතේ පූජා කරනවා කියන එක නෙවෙයි. අන්න අර වගේ තැනකදි මනස හැසිරෙන විදියෙන් තමයි තේරෙන්නෙ, යෝගාවචරයා ගුරාට ජීවිතේ පූජා කරලාද කියලා.

ඉතින් හැබැයි අද ඉන්න යෝගාවචරයො ගුරුවරයො හොයාගෙන යන්නෙ ගුරුවරයා බාරගන්න නෙවෙයි, තමන්ගේ ඔළුවේ concept එකක් දාගෙන ඒ concept එකට ගුරුවරයා දාන්න පුලුවන්ද කියලා බලන්න තමයි අද ඉන්න අය යන්නෙ. ගුරුවරයෙක් කියන්නෙ මෙන්න මෙහෙම කෙනෙක් කියලා හදාගෙන ගිහිල්ලා අර ගුරුවරයාගේ ඇදකුද හොයන්න තමයි අද ඉන්න අය යන්නෙ. අඩුපාඩු හොයන්න. කිසිදවසක භාවනාව දියුනු වෙන්නෑ. එහෙම අයට දියුනු වෙන්නෑ, එක තැන කැරකි කැරකි ඉන්න පුලුවන්. ඉතින් ගුරුවරයෙක් වුනහම, ගුරුවරයා අපි තෝරගත්තහම අපිට පුලුවන් වෙන්න ඕන ගුරුවරයාට හිස නමාගෙන කණ හරහා ගැහුවත් ඒ ගහන්නෙ මොනවහරි දන්න හින්දා. මට තේරෙන්නැති දෙයක් ගුරුවරයාට තේරෙන හින්දානෙ මට බනින්නෙ මට ගහන්නෙ මාව එළවන්නෙ, මට දකින්න බැරි දෙයක් දැකලා තියෙන හින්දා. ඒකට තමයි ශ්‍රද්ධාව කියන එක ඕනෙ. ඒකට තමයි අදහාගන්න පුලුවන් ගතිය ඕන. ඒක නැතිව මේක කරන්න බැහැ. ඉතින් මම ඒක දැකලා තියෙනවා. මම බුරුමෙ ඉඳලා තියෙනවා කාලයක්. එහෙ ගුරුවරු ගාවට යනකොට සමහර යෝගාවචරයො වෙව්ලනවා. ගැහෙනවා, ඇඬෙනවා, අපි පවා එහෙමයි. පුදුම බයක් තියෙන්නෙ. එච්චර තදින් ඉන්නෙ. හේතුවක් තියෙනවා එහෙම ඉන්න. ඉතින් අපි කියනවා නම් මේගොල්ලො ගාවට යන්නත් බෑ බය හිතෙනවා ගැහෙනවා මොන භාවනාවක්ද මේක කියලා, ඉතින් කමක් නෑ යන්න පුලුවන්. අතහැරලා ගිහිල්ලා තමන් හුරතල් කරන තමන් නළවන මේ වගේ ආලෝකයක් දැක්කහමත් උඩින් තියන, පුම්බලා කතා කරන ගුරුවරයො ඉන්නවා ඕන තරම් ලංකාවෙ වැහි වැහැලා යන්න පුලුවන්. ඒකෙ කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ.

ඉතින් මේ ආලෝක කියන එකේ ඕභාස සහ ආලෝක කියන කොටස තමයි අද කතා කරන්නෙ. වීඩියෝ එක දිග වෙන නිසා අපි ඊළඟ උපක්ලේශය ගැන ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

38) භාවනා කරද්දි ප්‍රීතියේ ගොදුරක් වීම | විපස්සනා උපක්ලේෂ -2 | right concentration |@alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය. අපි මේ වෙනකොට කතා කරමින් ඉන්නෙ විපස්සනා උපක්ලේශ ගැන. ඉතින් මේ දේශනා ධම්මානුපස්සනා කොටසේ ගොඩක් එහාට ගිය දේශනා. ඉතින් අලුතෙන්ම මේවා අහන යෝගියෙකුට මොකක්ද මේ කියලා හිතාගන්න බැරිවෙයි. අපභ්‍රංශ වගේ දැනෙයි. මොකක්ද මේ කියලා තේරුම් ගන්න නම් සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ මුල ඉඳලා අහගෙන එන්න. අපි සම්පූර්ණ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මුල ඉඳලාම විස්තර කරගෙන දේශනා කරලා ඇවිල්ලා තියෙනවා මේ ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන කෙනෙකුට ගැලපෙන විදියට. නිකං දැනුමක් ගන්න කෙනෙකුට නෙවෙයි. ඉතින් අද අපි ඉන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ මේ විපස්සනා උපක්ලේශ සම්බන්ධ කතා කරන කොටසේ. අපි කලින් සඳහන් කලා විපස්සනා උපක්ලේශ දහයක් තියෙනවා. යෝගාවචරයො මේකට අහුවෙනවා, උපක්ලේශ කියලා දන්නෙ නැතිව. ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝ එකේ පළවෙනි උපක්ලේශය, ආලෝක කියන එක ගැන කතා කලා. භාවනා කරද්දි මේ ආලෝක පේන එක සම්බන්ධයෙන්. දෙවෙනි උපක්ලේශය තමයි අද කතා කරන්නෙ, ඒ තමයි ප්‍රීතිය.

අපිට යෝගාවචරයෙකුට භාවනා කරද්දි ප්‍රීතිය කියලා එකක් එනවා. මේක එන්නෙ භාවනා කරද්දි භාවනා අරමුණේ හොඳින් හිත පිහිටන වෙලාවල් එනවා. දැන් අපි කියලා තියෙන්නෙ පර්යංකයේ නම් හුස්ම, පිම්බීම හැකිලීම, නැත්නම් සක්මන, නැත්නම් එදිනෙදා වැඩක් කරද්දි මේ අරමුණත් එක්ක හොඳට හිත බඳලා අල්ලන වෙලාවල් එනවා. අරමුණත් එක්ක අතනැර හිත පිට යන්නෙ නැතිව එක දිගට හිත පිහිටන වෙලාවල් එනවා. එතකොට තමයි මේ ප්‍රීතිය කියන එක එළියට එන්නෙ. හැබැයි මේ ප්‍රීතිය අර කලින් කියපු උපක්ලේශය ඒ කියන්නෙ ආලෝකයක් පහළ වීම නිසා එන එකක් නෙවෙයි මේ. ආලෝකය නිසා ඇතිවෙන දෙයක් නෙවෙයි. භාවනා කරනකොට හිත බොහොම සතුටින් ප්‍රබෝධමත්ව භාවනා අරමුණේ හිත අලල්ලා තියනවා, හිත කිඳා බැහැලා තියනවා, ඒක හිතේ ස්වභාවයක්. නැවත නැවත, නැවත නැවත අපි මේ පෙරහුරුව කරගෙන යනකොට භාවනා කරද්දි හිත හුරුවෙනවා ටික ටික හුරුවෙනවා අරමුණත් එක්ක ඉන්න. එතකොට මේ අරමුණත් එක්ක ඉද්දිදී තමයි මේ ප්‍රීතිය කියන එක එන්නෙ.

ඒක ආවට පස්සෙ යෝගාවචරයාට මේක දැනෙන විදියක් තියෙනවා. සමහර කෙනෙකුට ඇස් වලින් කඳුළු පනිනවා, කඳුළු වැක්කෙරෙන්න ගන්නවා, තොල් වෙව්ලනවා, ඇස් පිහාටු හෙල්ලෙනවා, ඇඟ හෙල්ලෙන්න සමහර වෙලාවට ඉඩතියෙනවා. ඉතින් සමහර අය කමටහන් වාර්තා යොමු කරද්දි සමහර අය එහෙම යොමු කරලත් තිබුනා මට පහුගිය දවස්වලත්. මේවා මේ ස්වභාවයන් හටගන්නේ මේ ප්‍රීතිය කියන ස්වභාවය නිසා. එතකොට ප්‍රීතිය නිසා දැන් මේ ප්‍රීතිය ආවට පස්සෙ ගොඩාක් යෝගාවචරයො මේකට රැවටෙනවා. මේ කියන්නෙ මේ ප්‍රීතිය වැරදියි කියන එක නෙවෙයි. ඒ ප්‍රීතියට රැවටෙන එක තමයි උපක්ලේශය. එතකොට හිතනවා යෝගාවචරයා මම දැන් හොඳට දියුණු වෙලා ඉන්නෙ. මට හොඳ සමාධියක් තියෙනවා, මට හොඳ ධ්‍යානයක් ඇවිල්ලා තියෙනවා කියලා මේක අල්ලනවා තණ්හා දිට්ඨි මාන වලින්. ඉතින් අපි කලින් කිව්වා වගේ මේ උපක්ලේශ

දහය එක පිළිවෙලට අනුපිළිවෙලට එන්නෙත් නැහැ. දැන් අපි කලින් කියපු ආලෝකය, ප්‍රීතිය මේ දෙක සමහර වෙලාවට දෙකින් එකක් එන්න පුලුවන්. ආලෝකය අඩුවෙන්න පුලුවන්, ප්‍රීතිය වැඩිවෙන්න පුලුවන්. එහෙම මේක අපිට කියන්න බැහැ නිශ්චිත වශයෙන් මෙහෙම තමයි වෙන්නෙ කියලා. කොහොම වුනත් භාවනා කරන යෝගාවචරයන්ට මේ ප්‍රීතිය කියන එක එනවා.

එතකොට මේ ප්‍රීතිය කියන එක, විපස්සනා උපක්ලේශයක් වුනු ප්‍රීතිය කියන එක එන්න පර්යංක භාවනාවටම යන්න ඕනෙ නැහැ. සමහරුන්ට සක්මන් භාවනාවේදිත් මේක එනවා. සක්මන් කරද්දි ආවහම එක දිගටම සක්මන අතනැර කරගෙන යන්න හිතෙනවා, එයාට ඉඳගන්න පර්යංකයට යන්න හිතෙන් නැහැ. පර්යංකයේ ඉද්දි මේ ප්‍රීතිය ආවොත් එහෙම එයාට නැගිටලා සක්මනට යන්න කම්මැලි හිතෙනවා. සමහර යෝගීන් ඉන්නවා එහෙම. මට පර්යංකය තමයි හොඳ කියලා දිගටම පර්යංකයේ ඉන්නවා. නෑ ඒ උපක්ලේශයකට සමහරවිට අහුවෙලා තියෙන්න පුලුවන්. ගුරුවරයා කිව්වට සමහරු පිළිගන්නෙත් නැහැ. මට මතකයි අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ අපි ඔය සති පාසල් කරන කාලෙ ඔය තලතුනා වෙච්චි මිනිස්සුන්ගේ ඔලුවට මුල් බැහැලා තියෙන්නෙ මූල ධර්මනෙ. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සක්මන පැයක්, පර්යංකය පැයක් විදියට කාලසටහන දාන්නෙ. ඉතින් මේ මනුස්සයා ආස නැහැ සක්මන් කරන්න. එයා එක දිගටම පර්යංකයේ. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ඊළඟට කමටහන් ශුද්ධ කරන්න ආවහම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හොඳටම දොස් කියලා, කියන දේ අහන් නැති චරිතයක්, ඔය මුරණ්ඩුකම තියාගෙන මේක ඉස්සරහට යන්න බැහැ, ඇයි පර්යංකය කරලා ඉවර වෙලා සක්මන තියෙන වෙලාවෙ සක්මනට නොගියෙ. එතකොට එයා ඒකට නිදහසට කාරණා ගොඩාක් කියනවා. ඒ කියන්නෙ උපක්ලේශයට අහුවෙලා. ගුරුවරයා කියන එක බාරගන්න කැමැති නැහැ.

ඉතින් මේක දැන් මේ භාවනා කරද්දි විතරක් නෙවෙයි, ප්‍රීතිය කියන එක බණක් අහනකොට පිරිත් කියනකොට, පින්කම් කරනකොටත් ඕක එනවා, හැබැයි ගොඩක් වෙලා තියෙන්නෙ නැහැ, බොහොම කෙටි කාලෙකට තමයි ඒක තියෙන්නෙ. ඒක ඇවිල්ලා යනවා. හැබැයි භාවනා කරද්දි මේක පැය ගණන් තියෙනවා. එක දිගට තියෙනවා භාවනා කරද්දි මේ එන ප්‍රීතිය. ඒ නිසා තමයි යෝගාවචරයො මේකට රැවටෙන්නෙ. ඉතින් මේ ප්‍රීතිය වැඩිවුනාට පස්සෙ යෝගාවචරයො මේක ධ්‍යාන තත්වයක්, සමහරු මාර්ගඵල ලබලා කියලා හිතනවා, සමහරවිට ගුරුවරයාත් ඒ විදියට තමයි තල්ලුව දෙන්නෙ, ආ ධ්‍යානයක් ලබලා කියලා. ඉතින් ඇත්තටම නම් මේක ධ්‍යානයක් නෙවෙයි. මේක භාවනා කරනකොට අරමුණේ හිත එකලාස වෙලා, ඒකාග්‍ර වෙලා, ඒකෝදි වෙලා එනකොට ඇතිවෙන තත්වයක් විතරයි. ඉතින් සමහරු මෙහෙම ප්‍රීතියක් ආවා කියලා සමහර වෙලාවට මම හොඳින් සතුටින් භාවනා කරනවා කියලා පෙන්වන්න මූණෙ හිනාවක් තියාගෙන ඉන්නවා, ඒක රඟපෑමක්, ඒක කෘත්‍රිම දෙයක්. එහෙම වෙන්නෙ නැහැ ප්‍රීතියේදී. ප්‍රීතිය හොඳ සෞම්‍ය, හොඳ සාමකාමී තත්වයක්. ඒක භාවනා කරන්න පර්යංකයට ඉඳගත්ත ගමන්ම, සක්මනට ගිය ගමන්ම එන්නෙ නැහැ. ඒක ටිකක් පුහුණු වුනාට පස්සෙ පර්යංකය ටිකක් දුර ගියාට පස්සෙ තමයි එන්නෙ.

මෙහෙම මේ ප්‍රීතිය කියන තත්වය ආවට පස්සෙ යෝගාවචරයාගේ ඇඟේ තියෙන රූප කලාප පවා වෙනස් වෙනවා කියනවා. ඒ නිසා තමයි ඒ යෝගාවචරයා හරි පැහැපත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. අනිත් අයට ඒ යෝගාවචරයා දකින්න කැමැත්තක් එනවා. කලින්ට වැඩිය ප්‍රසන්න රූපයක්, බාහිර රූපයේ ප්‍රසන්න වෙනවා. ඉතින් එතකොට සමහර වෙලාවට අනිත් අය මේ යෝගාවචරයාට මේක කියන්නත් පුලුවන්. එතකොට

සමහර වෙලාවට තවත් මේ ලණුව කනවා මේ යෝගාවචරයා. ඉතින් ඒ ප්‍රීතිය තිබ්බ පලියටම මේක ධ්‍යානයක් වෙන්නෙ නැහැ. ඒක විපස්සනා උපක්ලේශයක්. සමථ උපක්ලේශයක් නෙවෙයි, විපස්සනා උපක්ලේශයක්. විපස්සනා ගුරුවරු, භාවනා ගුරුවරු ප්‍රකාශ කරන්නෙ මේ විපස්සනා උපක්ලේශ වලට වැඩිය සමථ උපක්ලේශ ඉතාම භයානකයි, ඉතාම දරුණුයි. එහෙම කියන්න හේතුව තමයි විපස්සනා උපක්ලේශයක් ආවහම ගුරුවරයාට පුලුවන් ගෝලයාට කෑගහලා ඒක නැතිකරලා දාන්න. බැනලා දොස් කියලා නැති කරලා දාන්න. හැබැයි සමථ උපක්ලේශ ආවහම එහෙම කරන්න බැහැ. ඒවා ලේසියෙන් අයින් කරන්න බැරි දේවල් කියලා තමයි ගුරුවරු සඳහන් කරන්නෙ.

ඉතින් මේ ප්‍රීතිය කියන උපක්ලේශය ආවට පස්සෙ අපි හිතමු යෝගාවචරයාට මේක පර්යංකයේදී ආවෙ කියලා. එතකොට යෝගාවචරයාට නිතර නිතර පර්යංකයට යන්න හිතෙනවා, ආස හිතෙනවා. සක්මන මගහරිනවා. සක්මනේදී ආවා නම් සක්මන තමයි දිගටම කරන්නෙ. මේක දෙකේදිම එනවා නම් එයා එක දිගටම කාලසටහන අතනැර කරන්න යනවා. එතකොට එයාගේ වටේ ඉන්න අනිත් අයත් එක්ක හැප්පෙන්න යන්නෙ නැහැ. ගැටෙන්න යන්නෙ නැහැ. පුලුවන් තරම් පාඩුවේ මේ යෝගාවචරයා ඉන්න බලනවා. සාමාන්‍යයෙන් භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට ගිහින් භාවනා කරපු යෝගාවචරයො දන්නවා යෝගාවචරයො නිතරෝම ගැටෙනවා අනිත් යෝගීන් එක්ක. පොඩි දේකටත් ගැටෙනවා. ඉතින් හැබැයි මේ ප්‍රීතිය කියන තත්වය ආවට පස්සෙ යෝගාවචරයා ගොඩාක් මගහැරිලා ඉන්නෙ අනිත් අයගෙන්. මොකද එයා කැමැති නැහැ මේ ප්‍රීති තත්වය, මේ එයා අත්විඳින සාමකාමී තත්වය නැතිකරගන්න. ඒ නිසා එයා ගොඩාක් වෙලාවට පාඩුවේ පැත්තකට වෙලා කාලසටහන අනුගමනය කරගෙන ඉන්නවා.

හැබැයි මේ ප්‍රීතිය කියන උපක්ලේශය නැතිවුනාට පස්සෙ එයා ගැටෙනවා. එයාට අනිත් අයත් එක්ක හැප්පෙන්න යනවා, මොකද මේ ප්‍රීතිය කියන එකත් හැමතිස්සෙම තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. මේකෙ ස්වභාවය තමයි ස්ථිර නැතිකම. අනිත්‍යයි. ප්‍රීතිය පවා වෙනස් වෙනවා. හැබැයි මේකට කොච්චර අහුවෙනවාද කියනවා නම් යෝගාවචරයා, එයාට ඒක මතක නැහැ. ඒ නිසාඉ එයා මේ ප්‍රීතිය නැතිවෙලා ගියාට පස්සෙ කියනවා මගේ භාවනාව අරයා හින්දා කැඩුනා, මෙයා හින්දා කැඩුනා, මෙහෙම වුනා කියලා. ඇත්තටම එහෙම වෙනවා නෙවෙයි. ප්‍රීතිය කියන්නෙත් වෙනස් වෙන දෙයක්. මානසික පෙරළියක්නෙ මේ යන්නෙ ඉස්සරහට. එතකොට මනසේ ස්වභාවයන් වෙනස් වෙනකොට ප්‍රීතිය කියන එකත් නැතිවෙලා යනවා. එතකොට යෝගාවචරයා මේ කමටහන හරියට ශුද්ධ වුන් නැතිවුනාම එයා හිතනවා මේ ප්‍රීතිය අඩුවෙලා ගියේ අනිත් කෙනාගේ වරදක් නිසා කියලා. ඇත්තටම එහෙම නෙවෙයි, ඒක ස්වභාවික දෙයක්. මේක හැමතිස්සෙම තියෙන එකක් නෙවෙයි. ඒක තමයි උපක්ලේශ වල ස්වභාවය. ඒක ස්ථිරව තියෙන්නෙ නැහැ, ඒක ඇවිල්ලා යනවා. හැබැයි ඒ උපක්ලේශයේ, ඒ ප්‍රීතියේ ඉන්න ඕනෙ කියලා හිතන එක, ඒක හොඳයි කියලා හිතන එක තමයි වැරැද්ද. ඒක නිතරම තියෙයි කියලා හිතන එක තමයි වැරැද්ද. එහෙම නැතිව මේ ප්‍රීතියේ වැරැද්දක් වත්, ආලෝකයේ වත්, අපි කලින් කියපු ආලෝක වලවත්, ඕභාස වල වත් ඒවයේ වත් නෙවෙයි මේ වැරැද්ද. මේක ස්ථිරව තියෙයි, මේක හොඳයි, මේක මම වශයෙන් මගේ වශයෙන් මගේ ආත්මය වශයෙන් අල්ලන එක තමයි උපක්ලේශය. ඒක තමයි දෝෂය, ඒක තමයි ක්ලේශය.

අපිට මේ ආලෝක, ඕභාස එහෙම නැත්නම් මේ ප්‍රීති මේ උපක්ලේශ එන්නෙ අපේ හරියට සති සම්පජඤ්ඤ දෙක හරියට වැඩ කරලා තියෙන නිසා. හොඳට සිහිය පිහිටලා තියෙනවා, මනසිකාරය හොඳට තිබිලා තියෙනවා, සම්පජඤ්ඤය හොඳට දියුණු වෙලා තියෙනවා. ඒවායේ හේතුවක් විදියට තමයි මේ ආලෝක, ප්‍රීති කියන දේවල් එන්නෙ. ඒවා

නිකං එනවා නෙවෙයි. ඉතින් ඒක එන එක වැරැද්දක් නෙවෙයි. හැබැයි අපි ඒකට ලකුණු දෙන එක තමයි වැරැද්ද. අපි ඒකට ආසාවක් ඇති කරගන්නවා. මට අද දවස පුරාම මේක තියෙනවා නම් හොඳයි, එහෙම කියලා බලාපොරොත්තු හදාගන්නවා. සමහරවිට එයා ආයෙ ආයෙ භාවනා කරන්න එන්නෙ ඒ ආලෝකය ඉල්ලගෙන, ඒ ප්‍රීතිය ඉල්ලගෙන. එහෙම හිතුවොත් එයා මේ උපක්ලේශයට අහුවෙලා ඉවරයි. මේ උපක්ලේශය නිසා මගේ භාවනාව දියුණුයි කියලා හිතලා, තමන් උඩින් තියාගෙන තමන් චරිතයක් කරගන්න හදන එක තමයි ලොකුම භයානකම තැන. ඒ කියන්නෙ මේ දේවල් හටගන්නෙ භාවනාවේ දියුණුවක් නිසා. අපි ඒක අල්ලන විදිය අනුව, ඒකට ලකුණු දීම තමයි මෙතන තියෙන දෝෂය, වැරැද්ද. ඒක තමයි උපක්ලේශය කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් සාමාන්‍ය විදියට ජීවත් වෙන අයට මේ උපක්ලේශ මට්ටමට එන ප්‍රීතිය එන් නැහැ. ඒ කියන්නෙ අපි සාමාන්‍යයෙන් බණ අහනකොටත් ප්‍රීතියක් එනවා, ඒක තාවකාලිකයි, ඒවා ප්‍රබල නැහැ. ඒවා එවෙලෙ ඇතිවුනා, නැතිව ගියා. ඒක සාමාන්‍යයෙන් මේ බණක් අහනකොට ප්‍රීතියක් එන්න, දේශනයක් අහනකොට ප්‍රීතියක් එන්න ඒකට ආගමක් ඕනෙ නැහැ. ආගමක් අවශ්‍ය නැහැ ඒ ප්‍රීතිය එන්න. මේ ගස් කොළන් දැකලා මේ ස්වභාවිකත්වය දැකලා පරිසරය දැකලා, කඳුකර දැකලා, මුහුද දැකලා මේ පරිසරයේ දේවල් දැකලා ඕනම කෙනෙකුට ප්‍රීතියක් එන්න පුලුවන්. ඒවා කාමාවචර, කම්සැපත් එක්ක හටගත්තු ප්‍රීතිය. හැබැයි උපක්ලේශ මට්ටමේ ප්‍රීතිය එහෙම නෙවෙයි, ඊට වඩා විදීමත් වැඩියි, ඒකට හේතුව තමයි අරවා කෙලෙස් නිසා හටගන්න දේවල්. කෙලෙස් එක්කම තමයි හටගන්නෙ. හැබැයි මේ උපක්ලේශ මට්ටමේ ප්‍රීතිය කෙලෙස් නැති කරන්න ගිහිල්ලා තමයි හටගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූල කර්මස්ථානයේ නැවත නැවත හිත පවත්වනකොට අර නීවරණ ධර්ම යට යනවා, ඒවා පේන්නෙ නැහැ. ඒවා යට ගියාම තමයි මේ උපක්ලේශ කියන මේ ආලෝක, මේ ප්‍රීති කියන දේවල් හටගන්නෙ. හැබැයි මේ කෙලෙස් නැති කරන්න ගිහිල්ලා මේක හටගත්තට, ඒකෙත් තවත් කෙලෙස් ටිකක් තියෙනවා, සියුම් කෙලෙස් ටිකක්. ඒවා තමයි ඒ උපක්ලේශ වලට ඇලෙන එක. ප්‍රීතියට ඇලෙන එක, ප්‍රීතිය හොඳයි කියලා හිතන එක, මේක තමයි නිවන කියලා හිතන එක, මේක ධ්‍යාන කියලා හිතන එක, මේක හරි කියලා හිතන එක, මං හෙව්වේ මේක තමයි කියලා හිතන එක, මේක හැමදාම තියෙනවා නම් කියලා හිතන එක, මට ප්‍රීතිය තියෙනවා අරයට නෑ, මට ආලෝක තියෙනවා අරයාට නෑ, මේ තමයි කෙලෙස් ටික උපක්ලේශ වල තියෙන. ඒ තමයි මේකෙ තියෙන එකම ප්‍රශ්නෙ.

ඉතින් උපක්ලේශයක් කියන්නෙ මේ කෙලෙස් නැති කරන්න ගිහිල්ලා ඇතිවුනු මානසික තත්වයක්නෙ. හැබැයි එහෙමයි කියලා ඒ පුද්ගලයාට කෙලෙස් ඉවරවෙලා ගිහිල්ලා නැහැ. තාම කෙලෙස් තියෙනවා. ඒ නිසා තමයි එයා ඒකට ඇලෙන්නෙ. ඒක තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් අල්ලන්නෙ ඒ නිසයි. නමුත් ගොඩාක් අය හිතනවා මේ ප්‍රීතියේදී එයා මාර්ග ඵල ලැබුවා කියලා. සමහර ගුරුවරු ගෝලයාට ඒ විදියටම කියලත් දෙනවා. ඉතින් එහෙම වුනොත් ගෝලයත් උගුලකට අහුවෙලා ඉන්නෙ. ගුරුවරයාත් උගුලකට අහුවෙලා ඉන්නෙ. දෙන්නම උගුලක ඉන්නෙ. ඒක තේරුම් ගන්න බැහැනෙ ඉතින්. ගෝලයා ගුරුවරයා අදහාගෙන ඉන්නකොට ඉතින් ඒ ගෝලයාට වෙන කෙනෙක් කියලා දුන්නත් ඒක පිළිගන්නෙ නැහැ. මොකද එයා ගුරුවරයා කියලා හිතන් ඉන්න කෙනත් ඒකම කියන නිසා. ඉතින් දෙන්නම බොරු වලකට වැටිලා.

ඉතින් සමහර වෙලාවල් වලදී මේ ප්‍රීතිය කියන තත්වය බලවත් තත්වයට ආවට පස්සෙ යෝගාවචරයන්ගේ තොල් ගැහෙන්න වෙව්ලන්න පටන් ගන්නවා, රෝම කූප නළියන්න පටන් ගන්නවා. ඒවා කෙලින් වෙනවා, රෝම කූප. සමහරුන්ට ශරීරයේ ගොඩාක්

ඉන්ද්‍රියන් තියෙන තැන් සෙලවෙන්න පවා පටන් ගන්නවා. ගොඩාක් තැන් ගැහෙන්න පටන් ගන්නවා, නළියන්න පටන් ගන්නවා මේ බලවත් ප්‍රීතිය ආවට පස්සෙ. ඉතින් ගොඩක් යෝගාවචරයන්ට ඔය ත්‍රිපිටකයේ තියෙන උදාන පාලි වගේ උදාන වාක්‍යය, ප්‍රීතිය සහිත ත්‍රිවිධඉ රත්නය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන් ගෞරවයෙන් අදහස් පහළ වෙන්න පවා පටන් ගන්නවා මේ බලවත් ප්‍රීතිය ආවහම. එතකොට ඒගොල්ලන්ගේ හිතේ ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි ලොකු විශ්වාසයක් ඇතිවෙනවා. තමන් කරගෙන යන භාවනා ක්‍රමය ගැන හොඳ විශ්වාසයක් එනවා. එහෙම ඉස්සරහට කරගෙන යන්න පුලුවන් යෝගාවචරයාට. යෝගාවචරයාට ගුරුවරයාගෙන් හොඳ මඟපෙන්වීමක් ඕනෙ එතනදි. මේ ප්‍රීතිය කියන එක ධ්‍යානයක්, මාර්ගඵලයක් කියලා වැරදි පාරට දාලා දුන් නැත්නම් මේක උපක්ලේශයක් කියන මේ උපක්ලේශය කඩලා දුන්නොත් යෝගාවචරයාට ඒ විදියට විශ්වාසයෙන් ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා. ඒ නිසා මේ තත්ව මේ ධ්‍යානවත් මාර්ගඵලවත් නෙවෙයි. අපි උගුලකට අහුවෙන්න තියෙන බොරු වලකට වැටෙන්න තියෙන එක කඩුල්ලක්. ඉතින් ඒක දැනගෙන යන්න ඕනෙ. එහෙම නැත්නම් ගුරුවරයාට නොවලහා තමන්ගේ තත්වයන් හෙළි කරන්න ඕනෙ. ගුරුවරයා කියලා දෙන දේ සැර කලත්, බැන්නත් ඒක පිළිගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ.

ඉතින් මම දැක්කා කලින් වීඩියෝ එකෙන් පස්සෙ ගොඩක් අය comment කරලා තිබුනා, මෙහෙම දොස් කියනවා නම් ගුරුවරයෙක් වෙන්න පුලුවන්ද, එයාගේ මෛත්‍රියක් තියෙනවාද, මතක තියාගන්න මේ සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදායානුකූල ධර්මය ඉගෙන ගෙන ඒකෙ මේ කියලා දෙන මෛත්‍රිය වගේ එකක් නෙවෙයි ගුරුවරු ගාව තියෙන්නෙ. භාවනාව දියුණු වෙච්චි අය ගාව තියෙන්නෙ. මිනිස්සු භාවනාවක් කියන එකට බහින්නෙවත් නැතිව භාවනාවක් කියන්නෙ මොකක්ද, හිතක් හදන එකක් මොකක්ද කියලා දන්නෙවත් නැති අය තමයි මේ භාවනා කරන අය ගැන විවේචන අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න පටන් ගන්නෙ. හොඳට මතක තියාගන්න තමන් රැස් කරගන්න කර්මය එසේ මෙසේ එකක් එහෙම නෙවෙයි. මේ ලෝකෙ අපි කරන බලවත් කර්ම තියෙනවා, ගරු කර්ම තමයි බලවත්ම. ආනන්තර්ය කර්ම ගණයට අයිතියි. ඒකෙ මේ බණ භාවනා කරන විශේෂයෙන් හිතක් හදන්න යන කෙනෙකුට කිසිවක් නොදැන විවේචනය කරන එක තමයි මම දකින ලොකුම බලවත්ම කර්මය තමන් හිතක් හදන්න ගිය දවසට ලේසි වෙන්නැහැ කියන එක හොඳට මතක තියාගන්න. මොකද මේ අද සමාජ මාධ්‍යය නිසා ඕන අතකට දිවට ඇටකටු නැහැනෙ. දිව නැවෙන නැවෙන පැත්තට කතා කරනවා, ගොඩාක් අය බලන්නෙම අනුන්ගේ වැරැද්දක් හොයන අදහසින් තමයි අද බණ අහන්නෙත් මිනිස්සු. තමන් මේ පදනමක ඉඳලා නෙවෙයි විවේචනය කරන්න යන්නෙ.

ඒ නිසා තමන් යම් ක්ෂේත්‍රයක් ගැන විවේචනය කරන්න හෝ අදහස් පහළ කරන්න හෝ යනවා නම් ඊට කලින් තමන් ඒ ක්ෂේත්‍රය අත්දැකලා ඉන්න. අත්හදා බලලා ඉන්න. ඒ ක්ෂේත්‍රය පරිශීලනය කරලා ඉන්න. අපි අත්නොදැකපු විෂයක්, අපි ඉගෙන ගත්තු නැති විෂයක්, අපි ප්‍රායෝගිකව අත්නොදැකපු විෂයක් ගැන අපි කොහොමද අදහස් පහළ කරන්නෙ. ඉතින් ඒක මේ භාවනාව ගැන ඕනෙ නැහැ, නිකං මේ ලෞකික ජීවිතේ අපි ස්කෝලෙ යන කාලෙ අපි ඉගෙන ගන්න විෂයන් තියෙනවා. විශේෂයෙන් අපි උසස් පෙළදි අපිට විෂය ධාරාවන් තියෙනවා තෝරගන්න. එතකොට අපි හිතමු bio-science කරපු කෙනෙක් ඉගෙනගත්තු එයාගේ දැනුම ගැන commerce කරපු කෙනෙක් කොහොමද අදහස් ප්‍රකාශ කරන්නෙ. මොකද එයා bio-science ගැන දන්නෙම නැහැ. අන්න ඒ වගේ දෙයක් තමයි මේ අද වෙලා තියෙන්නෙ. දවසකට එක විනාඩි පහක් භාවනා කරන්නැහැ. හැබැයි භාවනා ගුරුවරු ගැන තමයි විවේචනය කරන්න යන්නෙ. අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න

යන්නෙ. ඒ නිසා තමන් ඉස්සෙල්ලා ඒ දේ කරලා ඉන්න. එහෙම නැත්නම් තමන්ට රැස් වෙන කර්මය ගෙවාගන්න ලේසි වෙන්නැහැ. ඒක හොඳට මතක තියාගන්න.

අපි මේ විපස්සනා භාවනාවක් කියලා කලාට අද භාවනා කලාට මේවයේ රැස් වෙන කර්ම වලට ඒ අදාළ ගුරුවරුන්ගෙන් සමාව නොගන්නා තාක් කල් තමන්ගේ වරද පිළිනොගන්නා තාක් කල් තමන්ට ඒ කර්මය ගෙවන්න වෙනවා. ඒ නිසා බොහොම පරිස්සමින් විවේචනය කරන්න, අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න. දන්නෙ නැති ක්ෂේත්‍ර ගැන අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න යන්න එපා. දන්නැත්නම් අදහස් ප්‍රකාශ කරන එක පැත්තකින් තියලා තමන් ඒ ක්ෂේත්‍රය අධ්‍යයනය කරන්න. ඒකට බැහැගන්න. ඒක පුහුණු වෙන්න. ඊටපස්සෙ ඔයාලට තේරෙයි මොකක්ද මේ කියන්නෙ, ඊටපස්සෙ සුහදව මේ ගැන අදහස් හුවමාරු කරගන්න පුලුවන්. එහෙම නැතිව මේ මතුපිටින් බලලා පොතේ දැනුමත් කරේ තියාගෙන, සමහරවිට හරියට පොතේ දැනුමත් නැහැ. එහෙම තියාගෙන මේවා ගැන විවේචනය කරන්න එපා, ඔයගොල්ලන්ට රැස්වෙන කර්මය ඔයගොල්ලන්ට ගෙවාගන්න ලේසි වෙන්නෙ නැහැ. ඒකත් හොඳින් මතක තියාගන්න.

ඉතින් අද අපි මේ ප්‍රීතිය ගැන කතා කලේ. අපි ඊළඟ උපක්ලේශය ගැන ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

39) [විපස්සනා උපක්ලේෂ- පස්සද්ධිය | සම්මා සමාධිය | right concentration | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය ගැන. අපි මේ වෙනකොට කතා කරගෙන එන්නෙ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අදාළ සම්මා සමාධියේ දේශනා ටිකක්. ඒ කියන්නෙ විපස්සනා උපක්ලේශ ගැන. අපි මේ වෙනකොට විපස්සනා උපක්ලේශ දෙකක් ගැන කතා කරලා තියෙනවා. අද තියෙන්නෙ තුන්වෙනි එක, ඒ තමයි පස්සද්ධිය කියන උපක්ලේශය. මේක ගැන ටිකක් තේරුම්ගන්න ටිකක් අපහසුයි. මොකද මේ පස්සද්ධියයි, මීට කලින් අපි කතා කරපු ප්‍රීතියයි මේ දෙක නිකන් එකක් වගෙයි දැනෙන්නෙ. සමාන ගති ලක්ෂණ වගේ තියෙන්නෙ. නමුත් මේකෙ වෙනස්කම් තියෙනවා. අපි චුට්ටක් බලමු උපමාවක් අරගෙන. අපි හිතමු ඔයා ගොඩාක් දුර ගමනක් ගිහිල්ලා තියෙනවා අව්වේ හෙවනකුත් නැහැ, කුඩේකුත් නැතිව අව්වේ ලොකු ගමනක් ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඉතින් මේ අව්වෙ ගිහිල්ලා දැන් වතුර තිබහකුත් තියෙනවා. එතකොට දැන් ඔයාට වතුරත් ඕනෙ, හෙවණකට යන්නත් ඕනෙ, මෙහෙම මානසිකත්වයකින් යද්දි හෙවණක් දකිනවා. ඒ කියන්නෙ ගහක් හරි මොකක්හරි හෙවණක් දකිනවා. ඒක දකිනකොටම මොන වගේ හැඟීමක්ද තමන්ගේ හිතේ ඇතිවෙන්නෙ කියලා බලන්න. එතකොට ඇතිවෙනවා හිතේ හරි ප්‍රමුදිත ගතියක්. පාමොජ්ජය කියලා කියන්නෙ ඒකට. ඒ හිතට හරි සහනයක් වගේ දැනෙනවා. ඊටපස්සෙ මේ හෙවණට ඇතුල් වෙනවාත් එක්කම එතන ලොකු ප්‍රීතියක් එනවා, ඒක ප්‍රීතිය. ලොකු සතුටක් එනවා, ශරීරය නිමෙන්න ගන්නවා. හරි සැපයක් ඇතිවෙනවා. එතකොට ඒ ප්‍රීතිය ඒ හෙවණට ඇතුල් වෙනකොටම තමයි ඒක එන්නෙ. ඊටපස්සෙ ඒ හෙවණෙ ටිකක් වෙලා ඉන්නකොට වතුරත් බීලා පවස නිවාගෙන ඉන්නකොට ප්‍රීතිය වැඩිවෙනාවා, එතකොට එනවා පස්සද්ධිය කියලා එකක්. ප්‍රීතියේ තියෙන්නෙ හරි පිබිදෙන මානසිකත්වයක්. නමුත් මේ පස්සද්ධිය කියන එක ප්‍රීතියට වඩා වැඩි තත්වයක්.

එතකොට පස්සද්ධිය කියන මේ මානසික තත්වය ආවට පස්සෙ චෛතසික, සිත, කය මේවා හරියට සැහැල්ලු වෙනවා. හරිම මෘදුයි. සිතේ ඇතිවෙන මේ මානසික ස්වභාවය අපේ කයටත් බලපානවා, ඒක හිතටත් බලපානවා මේ චෛතසික ස්වභාවය නිසා. එතකොට ගොඩාක් අය මේක වරදවා තේරුම් ගන්නවා මේ අභිධර්මයේ තියෙනවානෙ කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි කියලා චෛතසික දෙකක්. එතකොට මේ කාය පස්සද්ධි කිව්වහම ගොඩක් අය හිතන් ඉන්නෙ ශරීරයේ ඇතිවෙන සැහැල්ලුවක් කියලා. නෑ ඒක එහෙම එකක් නෙවෙයි, කාය පස්සද්ධි කියන්නෙත් චිත්ත පස්සද්ධි කියන්නෙත් චෛතසික ධර්ම දෙකක්, ඒවා ඇතිවෙන්නෙ මනසේ මිසක් ඒවා කයට අදාළ දේවල් නෙවෙයි. හැබැයි මනසේ හටගන්න මේ පස්සද්ධිය නිසා ඒක කයටත් දැනෙන්න පුලුවන්. හිතේ ඇතිවෙන මේ සැහැල්ලු ගතිය නිසා තමයි ශරීරය සැහැල්ලු වෙන්නෙ.

එතකොට මෙතනදි ඔබ දැනගන්න ඕනෙ විශේෂ දෙයක් තියෙනවා. අමතර කාරණයක් විදියට මම මේක ඉදිරිපත් කරන්නෙ. හිතේ ඇතිවෙන ස්වභාවයක් විදියටනෙ අපි මේ උපක්ලේශ මේ චෛතසික ධර්ම හඳුන්වන්නෙ. මේවා හිතේ ඇතිවෙන ස්වභාව. එතකොට මේවට කියන්නෙ හිතේ ඇතිවෙන ගති. එතකොට මේ හිතේ ඇතිවෙන ස්වභාවයන් සහ හිත කියන්නෙ දෙකක්. එතකොට මේ හිතේ ඇතිවෙන ස්වභාවයන් හිතේ ඇතිවෙන ගති, හිතේ ඇතිවෙන එක්තරා ස්වභාව මොනවද ඒවට තමයි අපි ඔය චෛතසික ධර්ම කියන්නෙ ශ්‍රද්ධාව, වීර්යය, ඉවසීම, ප්‍රීතිය, උපෙක්ෂාව, මෛත්‍රිය මේ දේවල් හිතේ ඇතිවෙන ගති. එතකොට ඒ ගති ටිකක් එකට එකතු වෙලා තමයි හිත කියන එක නිර්මාණය වෙන්නෙ. අපි මේකට උපමාවක් අරගෙන බලමු. දැන් අපි තේ එකක් හදනවානෙ, තේ බොනවානෙ. එතකොට මේ තේ එක හදන්න තේ කොළ ඕනෙ, සීනි ඕනෙ, උණුවතුර ඕනෙ, තැම්බෙන්න අරින්න ඕනෙ ඒකට තමයි අපි තේ එක කියලා කියන්නෙ. එතකොට අපි තේ එක හදද්දි ඒක හදන්න භාජනකුත් ඕනෙ, ඒක දාන්න කෝප්පෙකුත් ඕනෙ. දැන් අපි හිතමු මේ තේ එක කෝප්පෙකට දාලා තියෙනවා කියලා. කෝප්පෙ හිත නම්, මේ තේ එක කියන තේ කෝප්පෙ කියන එක හිත නම් චෛතසික ටික තමයි මේ කෝප්පෙට දාන දේවල් ටික. චෛතසික ටික වෙනම එකක්, කෝප්පෙ වෙනම එකක්, හැබැයි තේ එක කියන එක වෙන් කරන්න බැහැ. කොප්පෙ වෙන් කලත් තේ එකක් වෙන්නෙ නැහැ. අර තේ කියලා දාපු තේ කොළ, සීනි, වතුර ටික වෙන් කලත් තේ එකක් වෙන්නෙ නැහැ. තේ එකක් වෙන්න නම් කෝප්පෙකුත් ඕනෙ, ඒකට මේ තියෙන කළමනා ටික දාන්නත් ඕනෙ. එතකොට තමයි ඒක තේ එක වෙන්නෙ.

අපි තව උපමාවක් අරගෙන බලමු. අපි හිතමු පිරිසිදු වතුර වීදුරුවක් තියෙනවා. ඒ වීදුරුවට වතුර හොඳටම පුරවලා තියලා තියෙනවා. පිරිසිදු වීදුරුවක්, ඉතාම පිරිසිදුයි, වතුරත් ඉතාම පිරිසිදුයි. මේ දෙකම පිරිසිදු වුනාම අපිට වතුර හරියට පැහැදිලිව පේන්නෙ නැහැනෙ. එතකොට හිත කියන්නෙ මේ වීදුරුව වගේ නම් ඒ වීදුරුව ඇතුලේ තියෙන වතුර ටික තමයි හිතේ ස්වභාවයන්, හිතේ ගති. එතකොට මේ හිතේ ගතියක් අපිට පේන්නෙ නැහැ. එකපාරට පේන්නෙ නෑ, සිත කියන එක අපිට පේන්නෙ නැහැ, පේන්න නම් සිතේ ගතියක් එළියට එන්න ඕනෙ. හිතේ ගති එළියට ගන්න නම් ඒකට අරමුණක් එන්න ඕනෙ. සිතේ ගති එළියට ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ අරමුණක් ආවම. ඒ කියන්නෙ මේ වතුර තියෙනවා කියලා පේන්න හරියට නිකං මේකට පාට වර්ග මොනවහරි දාන්න ඕන වගේ. දම්පාට හරි මොනවහරි දැම්මොත් ඒක දම් පාට වෙනවා. රතුපාට දැම්මොත් රතුපාට වෙනවා. ඒ වගේ තමයි අපේ හිත පේන්න ගන්නේ ඔය ගතියක් හිතට වැටෙනකොට. මොකක්හරි ස්වභාවයක් හිතට වැටෙනකොට. එතකොට ඒ සිතේ ගතිය එතන හටගන්නකොට ඒකට අපි හිත කියලා කියනවා, හිත පේන්නෙ එහෙමයි. එහෙම හිතේ

ස්වභාවයක් ගතියක් එළියට ආවෙ නැත්නම් අපිට හිත කියන එක පේන්නෙ නැහැ. අපි හිතමු නිකං අපිට රාගයක් ආවා කියලා. රාගය කියන එක නිකං එන්නෙ නැහැනෙ. ඒකට අරමුණක් ඕනෙ. එතකොට මොකක්හරි අරමුණක් ආපු ගමන් අරමුණක් ගැටිච්ච ගමන් තමා අර හිත නිකං පාට කලා වගේ, වතුර එක පාට කලා වගේ ඒක පේන්න ගන්නෙ. ඒ වගේ හිත එළියට එන්නෙ ඒ රාගය හටගන්න හේතුවුනු අරමුණ හරහා රාගය එනවා, එතකොට තමයි හිත කියන එක අපිට පේන්න ගන්නෙ.

ඉතින් අන්න ඒ වගේ දේවල් තමයි මේ පස්සද්ධිය ප්‍රීතිය කියන්නෙ, සිතේ ස්වභාවයන්. ඒ සිතේ හටගන්න ස්වභාව අනුව කයේ සහනයක් දැනෙන්න පුලුවන්. ඒ නිසා මේ කාය පස්සද්ධිය කියන්නෙ කයේ සැහැල්ලුව නෙවෙයි. ඒකෙ තියෙනවා ගොඩාක් ගැඹුරු අර්ථකතන. එතකොට මේ පස්සද්ධිය කියලා කියන්නෙ ප්‍රීතිය නිසා හටගන්න තත්වයක්, චෛතසික ස්වභාවයක්. ප්‍රීතියේ ප්‍රතිඵලයක් කියලා කිව්වත් ඒක වැරදි නැහැ. මොකද ඒක ප්‍රීතියට වඩා ගොඩක් වැඩියි. එතකොට මේ අපි හිතමු කාගෙහරි විපස්සනා යෝගාවචරයෙකුගේ හිතේ ප්‍රීතිය උපක්ලේශයක් විදියට ආවා කියලා. සමහර වෙලාවට ප්‍රීතිය උපක්ලේශයක් විදියට ආවොත් එයාට පස්සද්ධිය උපක්ලේශයක් වශයෙන් එන්නෙ නැතිවෙන්න පුලුවන්. එතකොට එයා ප්‍රීතියට රැවටුන් නැත්නම් සමහරවිට පස්සද්ධියට රැවටෙන්න පුලුවන්. එතකොට යෝගාවචරයා වෙන විදියකට රැවටෙනවා. ඒකටත් රැවටුන් නැත්නම් තව ඉස්සරහට තවත් උපක්ලේශ තියෙනවා, ඒ මොකකින් හරි රැවටෙනවා. එතකොට මේ පස්සද්ධිය කියන මානසික ස්වභාවය නිසා ඇත්තටම කයේ සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. කය හරියට, සමහර යෝගීන් කියන්නෙ පාවෙනවා වගේ දැනුනා, පුළුන් වගේ වුනා ඔව් ඒ වගේ සැහැල්ලු ස්වභාවයක් දැනෙනවා.

මේ පස්සද්ධිය කියන මානසිකත්වය ආවට පස්සෙ අපි දැන් බිම ඉඳගෙන හිටියාම අපි දැන් බිම ඉඳගෙන ඉන්නවා කියලාවත් තේරෙන් නැහැ. ඒ කියන්නෙ අපේ කය පොළොවේ ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා කියලා තේරෙන් නැහැ. හැබැයි ස්පර්ශ වෙලා තියෙන්නෙ. ඒ වුනාට කය කොච්චර සැහැල්ලුද කියනවා නම් ඒක දැනෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් මේක ප්‍රීතියටත් වැඩිය උසස් දෙයක් නිසා, කියන්නෙ හොඳට දැනෙන දෙයක් නිසා ප්‍රීතියටත් වඩා වැඩියෙන් දැනෙන නිසා මේ පස්සද්ධිය ආවහම ගොඩාක් යෝගීන් කියනවා, හිතනවා තමන් ධ්‍යානයක් ලැබුවා නැත්නම් මාර්ග ඵලයක් ලැබුවා කියලා. නැත්නම් සමහර අය කියනවා මේ පස්සද්ධිය කියන එක මෙහෙම නම් මාර්ගඵල ලැබුවහම කොහොම වෙයිද කියලා, ඔය වගේ කටමැත දොඩවන අවස්ථාත් තියෙනවා.

එතකොට සමහර යෝගීන් කියනවා මට නාමරූප ගැන හොඳ වැටහීමක් ආවා, අවබෝධයක් ආවා, මේ වගේ කටමැත දොඩාගෙන එනකොට හොඳ ගුරුවරයා නම් කරන්නෙ මේවා ගැන තේරුමක් තියෙන ගුරුවරයා නම් කරන්නෙ හොඳ කණේ පාරවල් ටිකක් ගහලා, හොඳ පොලු පාරවල් ටිකක් දීලා යෝගියාට මේ ඉන්න තත්වෙන් පහළට ගන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ අතින් ගහනවා කියනවා එක නෙවෙයි, කණ හරහා අතින් ගහනවා කියන එක නෙවෙයි. එයාගෙ ඒ අදහස් ටික කැඩිලා යන විදියට යෝගියාට කතා කරන්න යෝගියාට උපදෙස් දෙන්න එයා හරි කමටහන ශුද්ධ කරලා දෙන්න දක්ෂ ගුරුවරයා දැනගන්න ඕනෙ. හැබැයි වර්තමාන කාලෙ ගොඩාක් ගුරුවරු මේකට හොඳට පොහොර දාලා එයාව උඩින් තියනවා, ඉතින් යෝගාවචරයා මේ අහුවෙලා ඉන්න උගුල හොඳ දෙයක්, ඇත්තක් විදියට කියනවා. යෝගියාට හොඳ තැනක් දෙනවා. ඉතින් භාවනා පන්තිවල ඔක දුනහම අන්තිමේදී ගුරුවරයාත් අමාරුවෙ වැටිලා ගෝලයත් අමාරුවෙ වැටිලා. හැබැයි මේ උපක්ලේශ මට්ටමට ආවහම යෝගාවචරයෙක් ගුරුවරයා සෑහෙන තදින් ඉන්න ඕන, මොකද තදින් හිටියේ නැත්නම් යෝගාවචරයා මේක පිළිගන්නෙ නැහැ.

බොළඳ ගුරුවරුන්ට මේක කරන්න බැහැ. බොළඳ ගුරුවරු මේකට ගොඩාක් අහුවෙනවා. සම්ප්‍රදායට යටවෙලා ඉන්න, සම්ප්‍රදායානුකූල විදියට ගුරුවරයෙක් කියන්නෙ කවුද, මාර්ගඵල ලාභියෙක් කියන්නෙ කවුද කියලා හිතාගෙන ඉන්න කෙනෙකුට මේක කරන්න බැහැ.

එතකොට මොනවා හරි තමන්ට ලාභ සත්කාර සම්මාන ගන්න කැමැති ගුරුවරයෙකුට නම් මේවා තමයි හොඳම ආයුධ. මොකද මේකට හොඳට උඩින් තියලා මුරුංගා අත්තෙ තියලා කතා කරපු ගමන් මිනිස්සුන්ටත් ඕනෙ මෙහෙම දේවල්නෙ. එහෙම එකක් බලාගෙනනෙ ගොඩක් අය භාවනා කරන්නෙ, මොකක් හරි certificate එකක් ගන්න. මොකක් හරි හොඳ දෙයක් බලාගෙනනෙ. ඉතින් මේකට හොඳට පොහොර දාලා කතා කරාම හොඳට ඉතින් ලාභ සත්කාර සම්මාන හම්බෙනවා, වැඳගෙන එනවා පුදගෙන එනවා. මේක හොඳ ආහාරයක් එහෙම ගුරුවරුන්ට ලාභ සත්කාර පිණිස. හැබැයි දක්ෂ නියම ගුරුවරයෙක් කවදාවත් එහෙම කරන්නෙ නැහැ. හැම වෙලේම හතර අතින් කණ හරහා දීලා මේවයේ තියෙන දරුණුකම කියාදීලා මේවයින් යෝගාවචරයා ගලවගන්න උත්සාහ කරනවා.

ඉතින් මේ ප්‍රීති පස්සද්ධි කියන ඒවා ඇත්තටම ගොඩක් දරුණුයි. අපි මීට කලින් කතා කරපු ඒවට වැඩිය. මොකද අපේ මනසට මේ දෙක දැනුනහම ඒක කයටත් දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ සහනයට යෝගාවචරයො සෑහෙන්න ආස කරනවා. ඒක සෑහෙන්න සහනයක් නිසා. මීට පස්සෙ එන, මේකෙන් පස්සෙ එන උපක්ලේශ මීටත් වඩා බරපතලයි, දරුණුයි. ඉතින් සමහර භාවනා පොත් වල මේවා විපස්සනා ධ්‍යාන විදියටත් කියලා දෙනවා. එහෙම විපස්සනා ධ්‍යාන නෙවෙයි මේවා. ඒක නියම මාර්ගයත් නෙවෙයි. හැබැයි මේක තේරෙන්නෙ නැහැ, ගුරුවරයාට තේරෙන්නෙත් නැහැ, සමහරවිට යෝගාවචරයාට තේරෙන්නෙත් නැහැ. ඉතින් ගොඩක් අයට මේකට රැවටිලා ඉන්න කෙනා මේක කැඩෙනවානෙ, උපක්ලේශ කියන එක හැමවෙලේම තියෙන්නෙ නැහැ, ප්‍රීතිය පස්සද්ධිය කියන එක හැමවෙලේම තියෙන්නෙ නැහැ, මේක අනිත්‍ය ධර්මතාවයක්, ඒක නැතිවෙලා යනවා. එතකොට තමයි මේ යෝගාවරයාට තේරෙන්නෙ, දැන් මේකට රැවටිලා හිටපු කෙනාට මේක පිළිගත්තෙ නැති කෙනාට තේරෙනවා ප්‍රීතිය පස්සද්ධිය නැතිවෙලා ගියහම තේරෙනවා, හැබැයි ලැජ්ජාවට මේක භාරගන්නෙ නැහැ. එතකොට මාන්නක්කාරකම නිසා උඩින් තියාගෙන පුම්බගෙනනෙ හිටියෙ. ඒ නිසා දැන් බාරගන්නත් ලැජ්ජයි, ආ මේක උපක්ලේශයක්, තමන් මෙහෙම පල්ලෙහා තැනකට වැටුනා කියලා. ඇත්තටම මේක තියෙන්නෙ නැහැ වැඩි වෙලාවක්. වැඩිවෙලාවක් කියන්නෙ කාලයක් සමහරවිට තියෙන්න පුලුවන් තමන්ගේ භාවනාවේ පෙරහුරුවත් එක්ක කාලයක් තියෙන්න පුලුවන් හැබැයි ස්ථිරව තියෙන් නැහැ. මේවා ඔක්කොම වෙනස් වෙලා යනවා. පල්ලෙහාට වැටෙනවා. එතකොට අර තමන් නමක් හදාගෙන හිටියොත් ඒ වෙනකොට මේකට රැවටිලා හිටියොත් වැටුනට පස්සෙ සෑහෙන මානසිකව පල්ලෙහාට වැටෙනවා, මාන්නක්කාර කම නිසා පුම්බගෙන හිටපු නිසා බාරගන්නෙත් නැහැ. ඉතින් එතනින් එහාට එයාගේ සම්පූර්ණ යෝගාවචර ජීවිතේ වරදිනවා. හරි පාරෙ නෙවෙයි යන්නෙ.

සමහර යෝගාවචරයන්ට මේ පස්සද්ධි මට්ටමේ තමන් නිකන් අහසේ පාවෙනවා වගේ, අහසේ ඉන්නවා වගේ දැනෙනවා. සමහර යෝගාවචරයො එහෙම කියනවා. එතකොටත් ගොඩක් අය හිතනවා ඒක දැනෙන්නෙ ධ්‍යානයක් මාර්ග ඵලයක් ලබපු හින්දා කියනවා. ඇත්තටම නම් ධ්‍යාන මාර්ගඵල ලබපුවාම එහෙම දේවල් වෙන්නෙ නැහැ. ඒවා හරි වෙනස් මානසික තත්ව, අපේ ඔළුවට ඒවා දාගෙන තියෙනවානෙ අපි. ධ්‍යානයක් මාර්ගඵලයක්

ලැබුවහම මෙන්න මෙහෙම වෙන්න ඕනෙ කියලා. ඉතින් ඒක බලාගෙන යන්නෙ, ඉතින් ඒක ලැබුවහම හිතනවා ගොඩක් අය හරි එහෙනම් මම ගොඩ ගියා තමයි කියලා. මේ වගේ තැන්වල මේ වගේ මානසික තත්වයකට ආපු යෝගාවචරයා සම්පූර්ණයෙන්ම නොමග යනවා ඒ වගේ අදහස් තියෙන අය. මොකද එයාලා කලින් ඔළුවට දාපු concept එක තමයි දැන් වෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් එයාලා label එකක් ගහගන්නවා හරි කියලා.

හැබැයි මතක තියාගන්න මේ මානසික තත්ව හටගන්නෙ ඇත්තටම එයා නිවැරදිව භාවනා පුහුණුව කරපු හින්දයි. Practically එයා හරියට වැඩේ කරලා තියෙනවා. සතිපට්ඨානය හරියට වැඩිලා තියෙනවා, විපස්සනාව හරියට වැඩිලා තියෙනවා. ඒ නිසා තමයි මේවා හටගන්නෙ. මෙතනින් එහාට තමයි එයා වරද්ද ගන්නෙ. ඒ නිසා ගුරුවරයා දැනගන්න ඕනෙ, ගෝලයාව ඒ උපක්ලේශවලින් අයින් කරවන්න. හැබැයි දැන් ඉන්න ගොඩාක් ගුරුවරු කලින් කිව්වා වගේ මේක ස්ථිර කරලා දෙනවා, මේක තහවුරු කරලා දෙනවා, මේක ගොඩාක් කල් අවුරුදු ගණන් සමහර වෙලාවට මේ තත්ව තියෙන්නත් පුලුවන්. හැබැයි යෝගාවචරයාත් ගුරුවරයා මේක දැඩිව කියලා දුන්නොත්, මේක තදින් කියලා දුන්නොත් යෝගාවරයාටත් කලින් සුතමය ඥාණය තිබ්බොත් තමයි ගුරුවරයා මේ තදින් කියලා දෙන දේ තේරෙන්නෙ. නැත්නම් යෝගාවචරයා හිතනවා මේ ගුරුවරයා මට තියෙන ඊර්ෂ්‍යාවට තරහට තමයි මේක කරලා තියෙන්නෙ, මේ කියන්නෙ මෙච්චර සැර කරන්නෙ මගේ ගුරුවරයා මෙහෙම තැනකට ගිහිල්ලා නැහැ, ඒ නිසා වෙන තැනකට යන එක හොඳයි කියලා ඒ ගෝලයා නොමඟ යනවා.

ඒ නිසා මේ විපස්සනා ගුරුවරු ඇත්තටම තදයි. මේ ලෝකෙ ඉන්න ඕනෙ විපස්සනා ගුරුවරයෙක් ඕනම කෙනෙකුට මම අභියෝග කරනවා ගිහිල්ලා ඕනෙම විපස්සනා ගුරුවරයෙක් මුණගැහිලා ආශ්‍රය කරලා බලන්න, හැම විපස්සනා ගුරුවරයෙක්ම ඉතා දැඩි චරිත, තද චරිත. ඇයි ඒ? යෝගාවචරයෙකුට හරි පාර පෙන්නලා දෙන්න බැහැ ඒ දැඩි ගතිය නැත්නම්. හැමතැනම එයා උගුල්වලට අහුවෙනවා, කණ හරහා ගහලා තමයි හරි පාරට ඇදලා ගන්න ඕනෙ. මොකද ගොඩක් අය වර්තමානයේ සියයට අනූනවයක්ම භාවනා කරන්න එන්නෙ අර වගේ සැපදායී දේවල් හොයාගෙනනෙ. ඉතින් ඒක හම්බ වුනාම ඒගොල්ලො රැවටෙනවා. එයාලා හිතනවා ඒක තමයි හරි තැන. ආ මේ තමයි කෙලවර. නෑ ඒක නෙවෙයි, ඒක තමයි ඔක්කොටම වැඩිය මරුගුලක්. ඉතින් ඒ නිසා විපස්සනා ගුරුවරු තදයි, සැරයි. එතකොට ගුරුවරයා එහෙම තදින් ඉදලා ගෝලයාව, යෝගාවචරයාව හරි පාරට ඇදලා ගන්න ඕනෙ.

මේ වගේ මානසික තත්ව අවුරුදු ගණන් තහවුරු වෙලා තිබුනොත් එහෙම, එයා හිතනවා නම් මම ධ්‍යානයක් ලබලා මාර්ගඵලයක් ලබලා කියලා ඊටපස්සෙ ඔන්න අනිත් අයට භාවනා උපදෙස් දෙන්න පටන් ගන්නවා, ඊටපස්සෙ centre එකක් දාගන්නවා. ඊටපස්සෙ එයත් ඉවරයි, එතෙන්ට එන අයත් ඉවරයි. මොකද එතෙන්ට අන අයත් මේ ප්‍රීතිය හෝ පස්සද්ධිය කියන උපක්ලේශයකට අහුවුනාට පස්සෙ ඉතින් මේ ගුරුවරයා label ගහලා දෙන්නෙ සෝවාන් වුනා කියයි, සකදාගාමී වුනා කියයි, අනාගාමී වුනා කියයි, රහත් වුනා කියයි, ධ්‍යාන ලැබුවා කියයි, අද අපේ රටේ වැහි වැහැලා ඉන්නවානෙ එහෙම අය. ඒ වගේ දේවල් තමයි ඔය වෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් අපි අද කතා කලේ පස්සද්ධිය කියන විපස්සනා උපක්ලේශය ගැන. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් ඊළඟ උපක්ලේශය ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

40) සම්මා සමාධිය තුළ සැඟවුණ කෙලෙස් | විපස්සනා උපක්ලේශ - 4 | Mindfulness meditation |@alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය. අපි මේ වෙනකොට කතා කරගෙන එමින් ඉන්නෙ විපස්සනා උපක්ලේශ ගැන. විපස්සනා උපක්ලේශ දහයක් තියෙනවා කියලා අපි කලින් සඳහන් කලා. ඉතින් අද තියෙන්නෙ අපිට ඒ විපස්සනා උපක්ලේශ පාඩමේ ඊළඟ එක, ඒක තමයි අධිමොක්කය කියලා කියන්නෙ. අධිමොක්කය කියලා කියන්නෙ මේ තමන් කරන භාවනාව ගැන ගුරුවරයා ගැන ඇතිවෙන බලවත් විශ්වාසය. හෙමින් ඉවසීමෙන් අහගෙන යන්න. මේක උපක්ලේශයක් බවට පත්වෙන්නෙ කොතනදිද කියලාඉ අපි දැනගන්න ඕනෙ. මේක ආවට පස්සෙ මේක කඩන්න හරිම අමාරු තත්වයකට වැටෙනවා මොකද අධික විශ්වාසයක් එක්ක මේක යන්නෙ. එතකොට හිතෙනවා මම කරන විපස්සනාව තමයි හරියටම හරි. මගේ ගුරුවරයා තමයි හරියටම හරි. ඒ හින්දා මමත් හරිම පාරෙ තමයි යන්නෙ. මේක හැර වෙන කිසිම එකක් ඇත්තෙ නැහැ කියලා අර තමන් කරන ක්‍රමය ගැන ගුරුවරයා ගැන තමන් ගැන ඇතිවෙන අධික විශ්වාසයට තමයි මේ උපක්ලේශය කියලා කියන්නෙ. එතකොට මෙතනදි හිතනවා මේ යෝගාවචරයා මේ අධිමොක්කය නිසා තමන්ගේ ධර්ම දැනුම, තමන්ගේ ගුරුවරයා, තමන්ගේ භාවනා ක්‍රමය මේ භාවනා ක්‍රමය කරන අය ඒගොල්ලො තමයි සියයට සීයක්ම හරි, අනිත් ගුරුවරුත් වැරදියි, අනිත් භාවනා ක්‍රමත් වැරදියි කියලා ඒවා සියල්ලම පහත් කරලා තමයි කතා කරන්නෙ. ඒවා ගැන ඒවායේ හරි බවක් නිවැරදි බවක් තියෙන්න විදියක් නෑ කියන තැන ඉඳගෙන තමයි කතා කරන්නෙ.

එතකොට මේ අධිමොක්කය කියන උපක්ලේශය ඇත්තටම කඩන්න ඉතාම අපහසු උපක්ලේශයක්. මොකක් හරි ලොකු කලබලයක්, ලොකු කලබැගෑනියක්, ඇවිස්සිල්ලක් වෙලා තමයි ගොඩක් වෙලාවට මේක කැඩිලා යන්නෙ. මොකද ඒ කලබලය ඇවිස්සිල්ල ආවෙ නැත්නම් එයාට තේරෙන්නෙ නැහැ එයා ඉන්නෙ උගුලක කියලා. මේ යෝගාවචරයාට හිතෙනවා මම හරියටම මෙනෙහි කරනවා, මම හරියටම මේ ගමන ය නවා, මට නාමරූප ටික හරියටම පේනවා ඔය වගේ දේවල් එයාගේ හිතේ වැඩ කරනවා. එයාගේ ගුරුවරයාත් එයා අල්ලගෙන ඉන්නෙ, ඒ භාවනා ක්‍රමයත් අල්ලගෙන ඉන්නෙ, ඒකට විරුද්ධව කවුරුහරි කතා කලොත් එයා ඒකට වහාම කිපිලා එනවා, හරියට කියන්නෙ පූසෙක් වගේ කියලා. පූසෙක් සාමාන්‍යයෙන් එයා ඉන්න විදියට පහර දෙයි කියලා හිතන්න බැහැනෙ. එයා ඉන්න විදියට ටක් ගාලා ගහනවානෙ. ඒ වගේ තමයි අධිමොක්කයට එයාගේ මේ විශ්වාසයට විරුද්ධව යමක් එහෙ මෙහෙ වුනොත් එතනදි එයා අධික වශයෙන් ඒකට විරුද්ධව කටයුතු කරනවා, ඉතින් ඒ නිසා තමයි මේක සෑහෙන භයානක උපක්ලේශයක් කියලා කි යන්නෙ. ඉතාම දැඩිව බලවත්ව විශ්වාස කරනවා තමන් මේ කරන ක්‍රමය තමයි හරි, ඒක විතරයි හරි කියලා.

එතකොට සමහර අය හිතනවා මේ තත්වය තමයි සප්ත විශුද්ධි වල මග්ගා මග්ග ඥාණ දස්සන විශුද්ධිය කියන්නෙ කියල සමහරු හිතනවා. එතනදි එයා සෑහෙන බරපතල විදියට රැවටෙනවා. එයා දන්නෙත් නැහැ සමහර වෙලාවට මග්ගා මග්ග ඥාණ දස්සන විශුද්ධිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා,සමහර වෙලාවට ගුරුවරයා ඒක දන්නෙත් නැහැ. දැන් ගෝලයා දන්නෙත් නැහැ. එතකොට මේ අධිමොක්කය කියන එක ආවට පස්සෙ ශ්‍රද්ධාව කියන එක නැතිව යනවා. ඒගොල්ලන්ට බුද්ධ වන්දනාව කරන්න හිතෙන් නැහැ. ගාථා කියන්න හිතෙන්නෙ නැහැ. යම්කිසි දවසක ඒගොල්ලන්ට බුද්ධ වන්දනාව කරන්න, ගාථා සජ්ඣායනා කරන්න වගේ දේකට යන්න හිතෙන්නෙ අධිමොක්කය ටිකක් අඩුවෙලා ගියාට පස්සෙ. එතකොට මේ අධිමොක්කය එන්න කලින් ආපු උපක්ලේශ ටික

තමයි පීති පස්සද්ධි කියන්නෙ. ඒවා සාමාන්‍යයෙන් කඩන්න ලේසියි මේකත් එක්ක බලපුවාම. නමුත් මේක ලේසි නැහැ, මේ උපක්ලේශයට අහුවොල අවුරුදු ගාණක් වුනත් යෝගාවචරයෙක් ඉන්න පුලුවන් සමහර විට ජීවිතාන්තය දක්වාම ඉන්න පුලුවන්.

එතකොට මේ අධිමොක්කය කියලා කියන්නෙ මොකක්ද, මේකට උපක්ලේශය බවට මේක හැරෙන්නෙ කොහොමද කියලා අපි බලන්න ඕනෙ කියලා මං කිව්වානෙ. ඇත්තටම මේ අධිමොක්කය කියන එක එන්නෙ තමන් මේ කරගෙන යන භාවනා ක්‍රමයේ මොකක්හරි හොඳක් තියෙනවා කියලා එයාට දැනෙනවා ඉස්සෙල්ලාම. මේක හරි කියලා එයාට දැනෙනවා ඇත්තටම. මේ අධිමොක්කය කියන එක එන්නෙ ඇත්තටම නිවැරදි භාවනා ක්‍රමයකින් විතරයි. වැරදි භාවනා ක්‍රමයකින් එන්නෑ. එයාට දැනෙනවා මේ තමන් කරගෙන යන පුහුණුවේ හොඳක් තියෙනවා කියලා, ඒක නිවැරදියි කියලා. අන්න ඒ දැනීමට මමත්වය දැම්මහම තමයි, මම කියන එක දැම්මහම තමයි, මමයා දාලා මම මේක හරියටම දැනගත්තා, මට තමයි හරියටම ඒක අහුවුනේ කියලා මමත්වය දාලා හිතන්න පටන් ගත්තහම තමයි ඒක වරදින්නෙ. ඒක තමයි මේ ක්ලේශය බවට පත්වෙන්නෙ. උපක්ලේශය බවට පත්වෙන්නෙ. එතකොට ලේසි නැහැ ගලවන්න. ඇත්තටම මෙයා මේ කරන භාවනා ක්‍රමයේ වරදක් නැහැ. මොකක් හරි මේ කරපු භාවනා ක්‍රමය නිවැරදි එකක්. එතකොට මේක මේ නිවැරදි භාවනා ක්‍රමය අර දැඩිව ගැනීම තමයි, මමත්වය දාලා ගැනීම, ඒකට තමයි අධිමොක්කය කියන්නෙ. ඒක තමයි මෙතන වැරදිච්චි තැන. එහෙම නැතිව මේ කරන භාවනා ක්‍රමය වැරදියි කියලා කියනවා නෙවෙයි මේ. මොකක් වුනත් භාවනා ක්‍රමය හරි, ඒ නිසා එයයි මෙතෙන්ට නිකං ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. හරිගියාට පස්සෙ ඒකට මමත්වය දාලා ඒ ගුරුවරයාට භාවනා ක්‍රමයට අත්දැකීම් වලට මමත්වය දාලා දැඩිව ගැනීම තමයි අධිමොක්කය කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් අපි බැලුවොත් ලෝකෙ තියෙන ඕනම විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයක් ඇතුලේ තියෙන්න සතර සතිපට්ඨානය තමයි. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව තමයි තියෙන්නෙ. ඒ නිසා ඒකෙ භාවනා ක්‍රමයේ වැරැද්දක් නැහැ. හැබැයි යෝගියා ඒ භාවනා අත්දැකීම් ගන්නේ වැරදි විදියට. මමත්වය දාලා තමයි ගන්නෙ. අපි හිතමු දැන් ලෝකෙ ප්‍රසිද්ධ භාවනා ක්‍රම තියෙනවා ගොයෙන්කා ක්‍රමය තියෙනවා, මහාසී ක්‍රමය තියෙනවා, වේච්යේසියාසී ස්වාමීන් වහන්සේගේ ක්‍රමය තියෙනවා, අජාන් චා වහන්සේගේ ක්‍රමය තියෙනවා ඔහොම ඕන තරම් භාවනා ක්‍රම තියෙනවා. මේ ඕනම ක්‍රමයකට කෙනෙකුට භාවනා කරන්න පුලුවන් ඒකෙ කිසිම වැරැද්දක් නැහැ. ඔය හැම එකක් අස්සෙම තියෙන්නෙ සතර සතිපට්ඨානය. නමුත් මේ මොන ක්‍රමය කලත්, ඒ මොන ක්‍රමය පුරුදු වුනත් එයා ඒ භාවනා ක්‍රමය දැඩි මමත්වය දාලා අල්ලන එක තමයි මේ අධිමොක්ක උපක්ලේශය කියලා කියන්නෙ.

එතකොට යෝගාවචරයාගේ මේ තත්වය හඳුනගන්න ගුරුවරයා හඳුනගෙන ඉන්න ඕනෙ යෝගියා රැවටෙන්නෙ කොතනදිද කියලා හඳුනගන්න, එයා රැවටෙන්නෙ අපි මීට කලින් කතා කරපු උපක්ලේශ වලටද, නැත්නම් අධිමොක්කයටද රැවටිලා ඉන්නෙ කියලා තේරුම් ගන්න ගුරුවරයාට පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. එතකොට එයාව ගොඩ ගන්න, එයාට අවවාද දීලා, එයාට දැඩිව ඉඳලා එයාව ඒකෙන් ගලවගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනෙ ගුරුවරයා. එතකොට මේ තත්ව වලට අහුවෙනවා. ඉතින් අහුවුනාට පස්සේ ඒගොල්ලො දන්නෙ නැහැ ඒගොල්ලන්ට මොකක්ද වෙන්නෙ කියන්න. ඉතින් අර කලින් කිව්වා වගේ සමහර වෙලාවට ගුරුවරයාටත් ගලවගන්න බැරි තැන් එන්න පුලුවන්. යෝගාවචරයාගේ ස්වභාවයන් එක්ක. එතකොට ඉතින් ජීවිතාන්තය දක්වාම හරි, තමන්ගේම හොම්බ

ඇනිලා ලොකු කලබලයක් වුනාට පස්සෙ තමයි එයාට තේරෙන්නෙ ආ, මෙතන තමයි මං මේ ඉඳලා තියෙන්නෙ කියලා.

ඒ නිසා මේ ලෝකෙ භාවනා ක්‍රම, නිවැරදි භාවනා ක්‍රමයක් නම් අනුගමනය කලේ අනිවාර්යයෙන් යෝගාවචරයා මෙතෙන්ට ආවා නම් ඒ කියන්නෙ එයා අනුගමනය කරලා තියෙන භාවනා ක්‍රමය නිවැරදියි. එතකොට ඒ භාවනා ක්‍රමය නිවැරදි නිසා තමයි එයාට මේ උපක්ලේශය හටගන්නෙ ඒ නිසා මේ වගේ නිවැරදි භාවනා ක්‍රම ලෝකෙ ඕන තරම් තියෙනවා, විපස්සනා භාවනා ක්‍රම. එතකොට ඒ භාවනා ක්‍රමයක් ඒ තමන් කරන එකමයි හරි අනිත් ඒවා වැරදියි කියන තැනට මමත්වය, සක්කායදිට්ඨිය කියන ක්ලේශයේ බලවත් කම තමයි මේ ඉස්මතු වෙන්නෙ. එතකොට අපි දැන් මේ යන්නෙ සක්කාය දිට්ඨිය ප්‍රහාණය කරන්නෙ. එතකොට මේක එළියට එන අවස්ථාව අඳුනගන්න අපි දැනගෙන ඉන්න ඕනෙ. මොකද ක්ලේශයක් අයින් කරන්න බැහැ ක්ලේශයක් දකින්නෙ නැතිව. එතකොට මේ තමයි ඒ මමත්වය, සක්කායදිට්ඨිය බලවත්ව එළියට ආපු අවස්ථාවල් මේ. අධිමොක්කය විදියට එන්නෙ, උපක්ලේශයක් විදියට එන්නෙ. ඉතින් ඒක හඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. මම මේ අහුවෙලා ඉන්නෙ මමත්වයට සක්කායදිට්ඨියට කියලා. ඒක දැනගත්තොත් තමයි එයාට ඒක ප්‍රහාණය කරන තැනට මනස අරගෙන යන්න පුලුවන්කම ලැබෙන්නෙ. ඉතින් අපි මේ කතා කලේ හතරවෙනි උපක්ලේශය, විපස්සනා උපක්ලේශය, යෝගාවචරයෙක්ගේ මනසට එන්න පුලුවන්. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් පස්වෙනි උපක්ලේශය ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

41) වීර්යය සමබර කළ යුතු තැන | විපස්සනා උපක්ලේෂ -05 | Mindfulness practice | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය, අපි මේ වෙනකොට කතා කරගෙන යමින් ඉන්නෙ විපස්සනා උපක්ලේශ ගැන. ධම්මානුපස්සනා කොටසට අයිති කොටසක්. අද කතා කරන්නෙ පස්වෙනි උපක්ලේශය ගැන. ඒ කියන්නෙ මේ විපස්සනා භාවනාව කරන යෝගාවචරයන්ට භාවනාව හරි ගියාම වැටෙන වලවල් ටිකක්. ඒගොල්ලො අහුවෙන උගුල් ටිකක්. ඒගොල්ලො මේ හොඳ දේම ක්ලේශයකින් අල්ලන්න ගියාම සිද්ධ වෙන දේවල් ටිකක්. මේවා අර සාමාන්‍ය රාග, ද්වේෂ, මෝහ වගේ නෙවෙයි හරිම සියුම් විදියට තමයි අහුවෙන්නෙ. ඉතින් අද අපිට තියෙන්නෙ පස්වෙනි උපක්ලේශය කතා කරන්න. ඒක තමයි පග්ගහ කියලා අපි කියන්නෙ.

පග්ගහ කියලා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, අමුතු දෙයක් නෙවෙයි, වීර්යය තමයි මේ උපක්ලේශයක් හැටියට ආවහම ඒක පග්ගහ කියලා කියනවා. වීර්යයමයි. එතකොට මේ යෝගාවචරයාගේ වැඩේ සක්මන් කරන එකයි පර්යංකයයි විතරයි. වෙන දෙයක් එයා කරන්න කැමැති නැහැ දවසේම එයා සක්මන පර්යංක, සක්මන පර්යංක විතරයි. යම්කිසි විදියකින් කාලසටහනක් තියෙනවා නම් කාලසටහන පවා අතික්‍රමණය කරනවා. ඒ නිසාම එයාට මානසික වශයෙන් ලොකු පීඩාවක් ඇතිවෙනවා, හැබැයි ඒක වරදක් විදියට දකින්නෙ නැහැ මේ යෝගාවචරයා. මේකත් එක්තරා චෛතසිකයක්. එතකොට සමහර විපස්සනා කරන යෝගාවචරයො සහ සමහර ගුරුවරු ඉන්නවා පැය ගණන් ඉඳගෙන ඉන්න පුලුවන්, පැය දෙක ඉඳගෙන ඉන්න පුලුවන්, දෙක, තුන, හතර, පහ සමහර ගුරුවරු මම දන්න අය ඉන්නවා විපස්සනා ගුරුවරු උදේ ඉඳගත්තහම උදේ දානෙන් පස්සෙ ඉඳගත්තහම හවස තමයි පර්යංකයෙන් නැගිටින්නෙ. මේක හැබැයි පග්ගහ නෙවෙයි මේ,

කය හුරු කලාට පස්සෙ කය මෙහෙම පර්යංකයට හුරු කලාම ඉන්න පුලුවන්කමක් තමයි මේක. පැය ගණන් ඉන්න පුලුවන් විදියට කය හුරු කරලා තියෙන්නෙ.

පග්ගහ කියලා කියන්නෙ මේක නෙවෙයි, සක්මන පර්යංක, සක්මන පර්යංක වශයෙන් අතනෑරම දිනපතාම පවත්වන එක. මේවගේ ඉඳලා හිටලා පැය ගාණක් පර්යංකයේ ඉන්න එක ඒක පග්ගහ නෙවෙයි. ඒක ඒ අවස්ථාවේ යෝගාවචරයාට පුලුවන් කියලා හිතුනොත් ඉස්සරහට ඉන්නවා. සමහර යෝගාවචරයො ඉන්නවා මාන්නය සහ උද්දච්ඡය නිසාත් මෙහෙම පර්යංකය අදිනවා. අනිත් යෝගීන් එක්ක තරඟයක් නිසා ඒ වගේ දේවල් නිසා, අනිත් යෝගීන්ට වඩා ඉහළට යන්න ඒ වගේ දේවල් තියෙන වෙලාවලුත් තියෙනවා යෝගාවචරයො එහෙමත් අහුවෙනවා. හැබැයි මේ පග්ගහ කියන එක නෙවෙයි. එයා ඉන්නෙ වෙනම ක්ලේශයක. සමහරු ඉන්නවා එහෙම ක්ලේශයක් ඇත්තෙ නැහැ, හොඳට කය මනස දෙක සමපාත වෙලා සමබර වුනු වෙලාවල් වලට හැකියාව තියෙනවා නම් පර්යංකය පැය දෙක තුන හතර පහ, සමහර වෙලාවට උදේ ඉඳගත්ම හවස් වෙනකනුත් පර්යංකය අදින්න පුලුවන් යෝගාවචරයො ඉන්නවා. ඒක පග්ගහ නෙවෙයි.

පග්ගහ කියලා කියන්නෙ එයා දින ගණන් මාස ගණන් එක විදියටම සක්මන පර්යංක, සක්මන පර්යංක විතරයි. එතනින් එහා දේකට යන්න එයාගෙ මනස කැමැති නැහැ. මේක මේ වීර්යයේම කෑල්ලක්. වීර්යයම තමයි මේ පග්ගය බවට පත්වෙන්නෙ. මේක වෙන්නෙ යෝගාවචරයා හිතනවා මට දැන් හොඳ වීර්යයක් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ, මේකම තමයි එකම ක්‍රමය, මේකම තමයි දැන් කරන්න ඕනෙ කියන විදියට දැඩිව ඒක මමත්වයෙන් කෙලෙස් වලින් අල්ලන එක තමයි මේ උපක්ලේශයක් බවට පත්වෙන්නෙ. එතකොට මේ පග්ගහ කියන උපක්ලේශයයි, සම්මා වායාමයයි දෙක පටලවා ගන්න හොඳ නැහැ. සමහර යෝගාවචරයො ඉන්නවා සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලාත් ඉන්නවා පැය පහ හය සක්මන් කරනවා. ඒක එක දිගටම කරනවා නෙවෙයි, හැමදාම කරනවා නෙවෙයි. අර හොඳට තමන්ගේ මනසයි කයයි හොඳට සමපාත වෙලා ආවහම සමහර යෝගාවචරයො ඉන්නවා එළිවෙනකල්ම සක්මන් කරන ස්වාමීන් වහන්සේලා ඉන්නවා යෝගාවචරයො ඉන්නවා.

සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලා ඉන්නවා බුරුමෙ එහෙම ඉන්නවා කියලා මම අහලා තියෙනවා. දවස දෙක එක දිගට පර්යංකයේ ඉන්නවා පිළිම වගේ. ඒක පග්ගහ නෙවෙයි, ඒක සම්මා වායාමය. මේ දෙක වෙන් කරලා හඳුනගන්න තියෙන ස්වභාවය තමයි අර වගේ පැය ගණන් එක දිගට ඉන්නෙ කලාතුරකින් තමයි සම්මා වායාමය තියෙන යෝගාවචරයො. නිතරම කරන්න බැහැ ඒක. ඒ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සමපාත වෙලා, කයේ ධාතු ස්වභාවයන්, කයේ තුන්දොස් එහෙම සමබර වෙලා හොඳට මේ කය හිත දෙක සමපාත වුනු වෙලාවල් වලදි විතරයි එහෙම එකදිගට භාවනාව ඇදගෙන යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එහෙම බැරිවෙන අවස්ථා එනවා යෝගාවචරයාට. එතකොට සම්මා වායාමය තියෙන කෙනා ඒ පුලුවන් වෙලාවට උපරිමයෙන් කැපවෙලා කරනවා, තමන්ගේ කය සහ සිත හරියට සමපාත වෙච්චි නැති වෙලාවට සාමාන්‍ය විදියට දින චර්යාව කරගෙන යනවා.

නමුත් මේ පග්ගහ කියන ක්ලේශය තියෙන කෙනා අව්ව තිබ්බත් එකයි, වැස්ස තිබ්බත් එකයි, ලෙඩ වුනත් එකයි, නිදිමත වුනත් එකයි, අනිත් අය මොනවා කලත් එකයි, ගුරුවරයා ලෙඩ වුනත් එකයි, වතපිළිවෙත තිබ්බත් එකයි එයා ඒවා ගැන සැළකිලිමත් වෙන්නෙ නැහැ. එයා කරන්නෙ සක්මනයි, පර්යංකයයි. සක්මනයි පර්යංකයයි. මොනවා වුනත් ඒ දෙකේ විතරයි. වෙන කිසි දෙයක් ගැන අවධානය තියන් නැහැ. අන්න ඒක තමයි පග්ගහ කියලා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේක වෙන්නෙ මේක ඇත්තටම හොඳ එකක්. මේ

වීර්යය නිසානෙ මේක එන්නෙ. වීර්යයම තමයි මේ. ඒක හොඳයි එයා අර වැරදි මතයකින් වැරදි දෘෂ්ටියකින් ඒක අල්ලලා නැතිනම්. එයා රැවටිලා තියෙන්නෙ ඒකට මම හොඳයි, මම හොඳ පැත්තක ඉන්නෙ, මම දැන් දියුණු වෙලා ඉන්නෙ කියන එක තමයි මේ යෝගාවචරයා හිතාගෙන ඉන්නෙ. මේකම තමයි දැන් කරන්න තියෙන්නෙ, වෙන කිසිවක් කරලා හරියන් නැහැ කියන එක තමයි මේ යෝගාවචරයා හිතන් ඉන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ සමබර වීර්යය නෙවෙයි මෙයා මේ අරගෙන යන්නෙ, ඒක අතික්‍රමණය කරනවා.

ඉතින් ගුරුවරයෙක් ළඟ ඉන්නම ඕනෙ මේ යෝගාවචරයාට මෙයා මේ අහුවෙලා තියෙන ගැටේ පෙන්වලා දෙන්න. මොකද සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචරයෙකුට මේක තනියෙන් තේරුම් ගන්න අමාරුයි. හොඳ සුතමය ඥාණයක් තියෙන හොඳ චින්තාමය ඥාණයක් තියෙන ගුරුවරයා දක්ෂව ගුරුවරයාගෙන් කමටහන් ශුද්ධ කරගන්නවා නම් සමහර විට ඉඩකඩ තියෙනවා මේක තේරුම් ගන්න. නමුත් ගුරුවරයා අනිවාර්යයෙන්ම ළඟ ඉන්න ඕනෙ යෝගාවචරයාට මේ වරද පෙන්නලා දෙන්න. මේ යෝගාවචරයා අනිත් අයත් එක්ක තමන්ව සන්සන්දනය කරන්න යන්නෙ නැහැ. එයා හිතන්නෙ නැහැ මම තමයි හරියට සක්මන් කරන්නෙ, අනිත් අය සක්මන් කරන්නෙ නැහැ. ඒ වගේ විතර්ක සිතුවිලි මේ වෙලාවේ යෝගාවචරයාගේ මනසේ නැහැ. ඒ කියන්නෙ මෙයා හොඳ කුසල මට්ටමක, හොඳ මනස දියුණු මට්ටමක ඉන්නෙ. මෙයාට ප්‍රශ්නයක් වෙලා තියෙන්නෙ දැන් මට හොඳ වීර්යයක් තියෙනවා, මේකම තමයි හරි, මේකම තමයි කරන්න ඕනෙ කියලා එයා තනියෙන් තමන් වැඩේ කරගෙන යනවා. ඒ කියන්නෙ දිනචර්යාව සමපාත නැහැ, සමබර නැහැ. අනිත් දේවල් වලට අවධානය තියන්නෙ නැහැ. ඒකෙම දුවනවා දුවනවා දුවනවා. අන්තිමට එයාට ලොකු වෙහෙසක් වෙනවා ඒක, පීඩාවක් වෙනවා. මනසේ සමතුලිත භාවය බිඳිලා යනවා.

ඉතින් මේ කුසල චෛතසිකය දැඩිව අල්ලා ගැනීම, ඒක නිත්‍ය සංඥාවෙන් දැඩිව, ආත්ම සංඥාවෙන් දැඩිව එකදිගට පවත්වන්න හදන එක තමයි මෙයාගේ උගුල. එතකොට බලන්න කොච්චර සියුම්ද මේක හඳුනගන්න මේ ක්ලේශය හඳුනගන්න, ඒක සෑහෙන අමාරුයි හඳුනගන්න. සාමාන්‍යයෙන් මේක ගැම්ම කාලා, හිත කය දෙක ගැම්ම කාලා ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. යෝගාවචරයාට එකම වේගයකට දැන් ගැම්ම අරගෙන තියෙන්නෙ. එයාටවත් තේරෙන්නෙ නැහැ එයාට මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා. එයා හිතාගෙන ඉන්නෙ සක්මන් කරන එකයි, ඉඳගෙන ඉන්න එකයි විතරයි මම දැන් කරන්න ඕනෙ, වෙන මොකුත් කරන්න ඕනෙ නැහැ. කන්න ඕනෙත් නැහැ, බොන්න ඕනෙත් නැහැ, තෙමුනත් එකයි, වැස්සත් එකයි, ලෙඩ වුනත් එකයි එහෙම තමයි හිතන් ඉන්නෙ. ඒක හරි සියුම්. ඒ නිසා මේ යෝගාවචරයාට මෙතනදි ගුරුවරයාගේ පිහිට ඕනෙ.

මේකට තමයි පග්ගහ කියලා කියන්නෙ, මේක විපස්සනා උපක්ලේශයක්. ඉතින් මේක තමයි පස්වෙනි විපස්සනා උපක්ලේශය, අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් හයවෙනි උපක්ලේශය ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

42) භාවනාව අතරමග නතර කරවන "සුඛය" | විපස්සනා උපක්ලේෂ -06 | Right concentration | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය. අපි මේ වෙනකොට ඉන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අගභාගයේ. ඉතින් අපි මේ වෙනකොට කතා කරමින් යන්නෙ දසවිධ විපස්සනා උපක්ලේශ ගැන. ඉතින් අපි මේ

වෙනකොට විපස්සනා උපක්ලේශ පහක් කතා කරලා තියෙනවා, අද අපි කතා කරන්නෙ හයවෙනි උපක්ලේශය. ඒක තමයි සුඛය. එතකොට සාමාන්‍යයෙන් මේ භාවනා කරද්දි මේ සුඛය කියන මට්ටමට යෝගාවචරයාගේ මනස ආවහම මේක කිසිම පඤ්චකාම සම්පත්තියකින් එන්නෙ නැති සැපයක් සුඛයක්. ඉතින් ලෝකෙ තියෙන පඤ්චකාමයන්, පස්කම් සැප කියන ඒවා අතිසුඛෝපභෝගී විදියට නිර්මාණය කරලා තියෙනවා. ඒවා විස්තර කරන්න යන්නෙ නැහැ මං මේ වෙලාවේ. නමුත් ඒ වගේ නෙවෙයි, මේ භාවනා කරද්දි මේ සුඛය කියන මට්ටමට ආවට පස්සෙ යෝගාවචරයාට දැනෙන්නෙ අර කාම සැපතට වැඩිය සිය ගුණයකින්, දහස් ගුණයකින්, දස දහස් ගුණයකින් වැඩිවෙලා මේක දැනෙනවා. මේ සුඛය කියන එක කායිකව සහ මානසිකව කියන අංශ දෙකෙන්ම යෝගියාට දැනෙන්න ගන්නවා. අන්න ඒ නිසා තමයි යෝගාවචරයා මේ සුඛය කියන එකට රැවටෙන්නෙ.

එතනින් එහාට යන්න එයාට කැමැත්තක් ඇතිවෙන්නෙ නැහැ. මොකද මෙතුවක් කල් විඳලා තියෙන කායික මානසික දුක් එක්ක බලද්දි, මෙතුවක් කල් විඳලා තියෙන සැප එක්ක බලද්දි එයාට මේක නිවනටත් එහා ගිය දෙයක් වගේ තමයි දැනෙන්නෙ. ඒ නිසා එයා හරි කැමැතියි නැවත නැවත මේ සැපය තියාගන්න. ඒකට තමයි එයා කල්පනා කරන්නෙ. නැවත නැවත ඒක අත්විඳින්න තමයි එයා පර්යංකයට සක්මනට යන්නෙ. නැවත නැවත ඒක රැකගෙන තියාගන්න පුලුවන් බලාපොරොත්තුවකින් තමයි එයා හැමදෙයක්ම කරන්නෙ. ඒ නිසා හැමදාම එයා පර්යංකයට සක්මනට යන්නෙ මේක බලාගෙන. එන දේට මුහුණ දෙන්න නෙවෙයි යන්නෙ. මොකද එයා මේකට ගොදුරු වෙලා. කොහොමද ගොදුරු වෙලා තියෙන්නෙ. මමත්වයෙන් ඒක බලනවා, දකිනවා. මම කියන පුද්ගලානුරූපීව පුද්ගලයෙක් සහිතව තමයි එයා මේක දැන් මෙතනින් එහාට භුක්ති විඳින්නෙ. මට මෙච්චර සැපයක් ලැබිලා තියෙනවා. මගේ භාවනාවෙන් මට මෙච්චර සැපයක් විඳිනවා. මම ජීවිතේ කවදාවත් මේ වගේ සැපයක් ලැබුවෙ නැහැ, මේක මම හැමදාම තියාගන්න ඕනෙ කියලා අර නිත්‍ය සුඛ ආත්ම සංඥා වලින් දැඩිව මේක අල්ලනවා. හැබැයි ඒ යෝගාවචරයාට මේක තේරෙන්නෙ නැහැ. එයා ඒකට බැහැගෙන ඉන්නෙ.

ඊටපස්සෙ එයා බණක් කියන්න ගියත්, කෙනෙක් එක්ක කතා කරන්න ගියත් ඒකෙ ගුණ හරියට කතා කරනවා. මෙහෙම තැනක් තියෙනවා, මේක මෙහෙමයි, මෙහෙම කරන්න පුලුවන් කියලා ඒ තත්වයට එනවා, ඔය කියන මානසිකත්වයට වැටෙනවා, එතකොට මේ විපස්සනා උපක්ලේශ ගැන ගුරුවරු කතා කරද්දි ගුරුවරු සඳහන් කරනවා මේ උපක්ලේශ වලින් යෝගාවචරයාට සෑහෙන දරුණු විදියට බලපාන්නෙ මේ දැන් කතා කරන සුඛය කියන එක. අපි මීට කලින් කතා කලා පග්ගහ සහ අධිමෝක්ඛ කියලා දෙකක්. ඒ දෙක සහ අපිට ඉස්සරහට කතා කරන්න තියෙනවා ඥාණය කියලා උපක්ලේශයක්. මෙන්න මේ ටික තමයි ඉතාම දරුණු විදියට යෝගාවචරයාට බලපාන්නෙ කියලා ගුරුවරු සඳහන් කරනවා. එතකොට මේ පග්ගහ අධිමෝක්ඛ කියන දෙකටත් වැඩිය මේ සුඛය කියන එකට වැටිච්චි යෝගාවචරයා ඒකෙන් ගලවන්න අමාරුයි. මොකද ඒක හරි සහනයක්, සැපයක්, ඒක ධ්‍යාන සැපයක් වගේ තමයි සාමාන්‍යයෙන් දැනෙන්නෙ. ඒ නිසා ඒකෙන් එහාට යන්න යෝගාවචරයා කැමැති නැති වෙනවා. සමහර වෙලාවට මාස ගණන් අවුරුදු ගණන් සමහරවිට ජීවිතාන්තය දක්වාම ඉන්න පුලුවන්.

එතකොට ඔබට තේරෙනවාද අර භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හොයාගෙන ගුරුවරු තාපසවරු ආලාරකාලාම, උද්දකරාම පුත්ත වැනි අය අරූප ධ්‍යානයෙන් ගැලවෙන්න බැරුවනෙ ඒගොල්ලො මරණින් මත්තෙ අරූප ලෝක වලට යන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඒක වශී වෙලා, ඒක ගලවන්න බැහැ. එතකොට ඔබට හිතාගන්න පුලුවන්ද ඒක මොනතරම් සහනයක්ද

කියලා. හිතලවත් ගලවන්න බැහැ. ඒ තරම් ඒකට දැඩිව බැඳෙනවා. ඒ නිසා තමයි ඒ අය අරූප ලෝකෙ අනිවාර්යයෙන් උපදිනවා මියගියාට පස්සෙ. දැන් මේ අරූප ධ්‍යානයකට ගිහිල්ලත් නෙවෙයි. ඒ වගේ අති ප්‍රබල සුඛයක් මේකෙ දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයාට මේ තමන්ගේ භාවනා අත්දැකීම භාවනා පුහුණුව ගැන ලොකු මාන්නයක් සහ මමත්වයෙන් දැඩිව අල්ලන ස්වභාවයක් එයාගේ මනසට එනවා.

හැබැයි යෝගාවචරයා අපායට යන්නෑ. එක්කෙනෙක් කලින් වීඩියෝ එකේ ප්‍රශ්නයක් අහලා තිබුනා පව් නේද රැස් කරගන්නෙ කියලා. නැහැ මේක සියුම් ක්ලේශයක් මේ තියෙන්නෙ. සියුම් කිච්චට තියුණු ක්ලේශයක්. මෙය අපායගාමී ක්ලේශයකට නෙවෙයි මේ අහුවෙලා තියෙන්නෙ. එයා සුගතියට යනවා. මොකද මැරෙනකල්ම ඉන්නෙ මේ කුසලාරම්මණයක. එයා ඉන්නෙ භාවනා ආරම්මණයක ඉන්නෙ, ඒ නිසා සුගතියට යනවා. මේක සුඛයයි පස්සද්ධියයි දෙක පටලව ගන්න එපා. පස්සද්ධියට වැඩිය සෑහෙන්න ප්‍රබල මට්ටමක තියෙන එකක් මේ සුඛය කියන එක. ඒක කියන්නෙ මේ අපි දන්න භාෂාවෙන් හෙලි කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. එතකොට මේ සුඛය කියන මට්ටමට යෝගාවචරයා ඇවිල්ලා කියලා ගුරුවරයා දැනගන්නෙ යෝගාවචරයාගේ කටින් එළිවෙන වචන වලින්. එයාට ඒ සුඛය කියන මට්ටමට ගියාට පස්සෙ එයාට දැනිච්ච දේවල් අත්දැකපු දේවල් එයා හෙලිකරනකොට එයාගේ මනසට ඇතිවෙලා තියෙන සිතුවිලි එයා අවංකව හෙලි කලොත් ගුරුවරයා දන්නවා මෙයා මේ ඉන්නෙ සුඛය කියන උපක්ලේශයට අහුවෙලා කියලා ඒ ගුරුවරයා දැනගන්නවා.

එතකොට මේ මට්ටමේදී නීවරණ ධර්ම කිසිම දේකුත් නැහැ. කාමච්ඡන්ද ආදී නීවරණ වලින් එයාගේ මනසට කිසිම පීඩාවකුත් නැහැ, ඒ නිසා තමයි මේ යෝගාවචරයා හිතන්නෙ මේක ධ්‍යාන සුඛය කියලා. මේ උපක්ලේශ ගැන නොදන්න, මේ අතරමැදදි ලැබෙන ප්‍රතිඵලවලට අහුවුනු සමහර ගුරුවරුත් මේකට කියලාදෙනවා මේක විපස්සනා ධ්‍යානයක් කියලා, විපස්සනා සැපය කියලා. විපස්සනා සැපයක් තමයි, හැබැයි මේකට අර වගේ label එකක් ගහලා දීපු ගමන් යෝගාවචරයා ඒ ලුණුව කාලා එතන හිරවෙනවා, stuck වෙනවා. ඊටපස්සෙ ඒ යෝගාවචරයා ඔය සුඛය කියන උපක්ලේශයෙන් එළියට ඇදලා ගන්න බැරි මට්ටමකට එනවා. එතකොට සාමාන්‍යයෙන් මේ විපස්සනා උපක්ලේශ වලදි කතා කරන්නෙ මේක දරුණු තත්වයක්, දියුණුවක් තමයි, දරුණු තත්වයක්.

නමුත් මේවා ආවහම දවසක් දෙකක් ඇතුලත කොහොමහරි මේ යෝගාවචරයා මේ උපක්ලේශයෙන් කඩලා ගලවලා එළියට ගන්න ඕනෙ. එහෙම කඩන්න බැලුවොත් එහෙම ගුරුවරයා මේක කඩලා දාන්න උත්සාහ කරපුවාම මේ යෝගාවචරයා මේ සුඛයට අහුවෙලා ඉන්න හින්දා එයා හිතනවා තමන්ගේ ගුරුවරයා මගේ භාවනා අත්දැකීමට, මගේ භාවනා දියුණුවට ඊර්ෂ්‍යායි කියලා. ඊර්ෂ්‍යා හිතලයි මෙහෙම කියන්නෙ කියලා. හැබැයි මේක ඇත්තටම කැඩුනු දවසට යෝගාවචරයාට තේරෙනවා දෙයියනේ මේ සුඛයට වැඩිය වඩා හොඳ පැත්තකට මනස හැරිලනේ නේද කියලා යෝගාවචරයාට තේරෙන්න ගන්නවා. මට මීට අවුරුදු ගාණකට කලින් භාවනා කරන්න ආපු එක්තරා ගැහැණු ළමයෙක් මටත් මේ චෝදනාව කලා. අන්තිමට තරහා වුනා. මෙච්චර ඉහළ මට්ටමකට ගිහිල්ලත් නෙවෙයි, මේ භාවනා කරද්දි අපිට මාන්නය එනවා, ඒකෙන් පරිස්සම් වෙන්න කිව්වහම මේ මැණියො ඊර්ෂ්‍යායි මගේ භාවනාවට. භාවනා කරද්දි කොහොමද මාන්නය එන්නෙ කියලා තරහා වෙලා ගියා. ඉතින් ඒ මේ පහළ level එකක ඉද්දි. ඒ වගේ අවස්ථා එනවා.

එතකොට මේ වගේ මට්ටම් වලට ආවහම ලේසි නැහැ ගුරුවරයෙකුට මෙයාව ගලවගන්නත්. එතකොට මේ දවසින් දෙකින් මේ සුඛය කියන උපක්ලේශය කඩන්න ගුරුවරයා උත්සාහ කරද්දි යෝගාවචරයා ඒකට උනන්දු වෙන් නැත්නම්, ඒකට ඉඩදෙන්නැත්නම් ගුරුවරයා අඩුගානෙ ප්‍රතික්ෂේප කරන්න ඕන කියනවා මේ යෝගාවචරයාව, ආයෙත් මගෙ ළඟට එන්න එපා, මගෙන් උපදෙස් ගන්න ආයෙත් ආපසු එන්න එපා කියලා ප්‍රතික්ෂේප කරන්න කියනවා. ඒ විදියට ගුරුවරයා සැර විය යුතුයි කියනවා මෙතනදි. ගුරුවරයා විදියට දැඩිව ඉන්න ඕනෙ. එතකොට හිතනවා සමහර වෙලාවට යෝගාවචරයා, ගුරුවරයා හරිම නපුරුයි කියලා. ඒ නපුරු හින්දා නෙවෙයි ගුරුවරයා දන්නවා මෙයා මේකට අහුවුනොත් අපරාදි නාස්තියක් වෙන්නෙ, මීට වඩා ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්කම තියෙද්දි මෙතන හිරවෙලා ඉන්න එක අපරාදි නිසා තමයි ගුරුවරයා මේ දැඩිව උත්සාහ කරන්නෙ මේකට වැඩිය ලොකු දෙයක් අපි හොයන්නයි ආවෙ, මේ සැපයකට හිරවෙන්න නෙවෙයි අපි ආවෙ, නිවන කියන එක හොයාගෙන. මේක කෙළවර කරන්න. ඒ වගේ දෙයක් වෙනුවෙන් යෝගාවචරයාව අරගෙන යන්න ඕන නිසා තමයි ගුරුවරයා මෙහෙම දැඩි වෙන්නෙ, සැර වෙන්නෙ.

ඉතින් මේ අතරමගදි ලැබෙන මේ ප්‍රතිඵල, මේවා අපිට කොහොමත් පාරෙ යද්දි අතරමගදි ලැබෙන අතුරු ප්‍රතිඵල. ඉතින් භාවනා ලෝකෙ සාමාන්‍ය දෙයක් තමයි භාවනා කරන යෝගාවචරයන්ගෙන් සියයට අනූනවයක්ම මේ අතරමගදි ලැබෙන ප්‍රතිඵල වලට අහුවෙනවා. සමහර වෙලාවට ගුරුවරයා ඒවා ignore කරන විදියට උපදෙස් දුන්නත් ඒගොල්ලො කැමැති නැහැ. ඒගොල්ලො හිතන් ඉන්නෙ මෙච්චර දියුණුවක් ලබලත් මේ ගුරුවරයා මේක වර්ණනා කරන්නෙ නැහැනෙ කියලා තමයි හිතන්නෙ. මේක අගය කරන්නෑ, කිසි ගාණක් නෑ කියලා. මොකද යෝගාවචරයාට මතක නැහැ අපි ආවෙ නිවන් දකින්න කියන එක. අපි භාවනා කරන්න පටන් ගත්තෙ නිවන් දකින්න කියන එක එයාට මතක නැතිවෙනවා මේ අතරමග මම නතරවෙලා ඉන්නෙ. උදාහරණයක් උපමාවක් කිව්වොත්, අපි නුවර ඉඳලා කොළඹ යන්න මගට බැස්සා කියමුකො. ඉතින් ඔය අතරමගදි අපිට වෙහෙස නිවාගන්න, පවස නිවාගන්න, කුසගිනි නිවාගන්න ගොඩාක් දේවල් ප්‍රතිලාභ ලබාගන්න දේවල් ඔය අතරමග තියෙනවා. ඉතින් අපි ඒ තැනකට බැහැලා ඒ තියෙන කාරණාව ඉෂ්ට කරගන්නවා විනා ඉෂ්ට කරගෙන ආපසු ගමන යා යුතු මිසක් එතන නතර වෙනවා නම් අපිට කොළඹට යාගන්න කවදාවත් ලැබෙන් නෑ.

අවාසානාව තමයි යෝගාවචරයන්ට අතමරගදි ලැබෙන මේ තාවකාලික සැප සම්පත් නිසා යෝගාවචරයාට මතක නැතිව යනවා මම ආවෙ කොළඹ යන්න කියලා. එයා එතන නතර වෙනවා. ඒ වගේ දෙයක් මෙතන තියෙන්නෙ. නිවන කරා අපි අර්හත්වය කරා කෙලෙස් ප්‍රහාණය කිරීම කරා යන මේ ගමනේදී අතරමගදි සැහෙන ප්‍රතිලාභ ලැබෙනවා, ලෞකික ලෝකෙට සාපේක්ෂව ඒ නිසා අපිට හොඳ එල්ලයක් තියෙන්න ඕනෙ භාවනා කරන්න ආවහම. මං මොකටද එන්නෙ මේ භාවනා කරන්න, කෙලෙස් ප්‍රහාණයට. ඒක අතරමගදි අපිට සැහෙන ප්‍රතිලාභ ලැබෙන්න පුලුවන්, සමහරවිට අහසින් යන්න පුලුවන් වෙන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ අර අභිඥා ඥාණ තියෙන්නෙ, ඒවා වුනත් ලැබෙන්න පුලුවන් සංසාරේ හේතු මත. හැබැයි ඒක නෙවෙයිනෙ අපේ කෙළවර. ඒක මතක තියෙන්න ඕනෙ. එහෙම නැතිවුනොත් වෙන්නෙ ඒ එක තැනක හිරවෙලා අපරාදි මේ කෙළවරක් කරා යන්න තිබුනු ගමන අපි අතරමග හිරකරගන්නවා.

මම හිතන්නෙ මම කලිනුත් වීඩියෝ එකක සඳහන් කලා අර තායිලන්ත සිල් මාතාවකගේ කතාවක්. එතුමියත් රහත් වෙන්න පින තිබිලත්, රහතන් වහන්සේ කෙනෙක්ගෙන් තමයි කමටහන් ගන්නෙත්. ඒත් එතුමියත් මේ ධ්‍යාන මට්ටමක මේ අභිඥා මට්ටමක තිබුනු

එක්තරා ගුණයක් ඇතුලේ එයා හිරවෙලා හිටියා. ගුරුවරයා කොච්චර කිව්වත් ඕක ඔහොම නෙවෙයි කියලා හොඳින්, ඇහුවෙ නැහැ. අන්තිමට එතුමිය අවසානෙට කමටහන් ගත්තු මහභූඥාණසම්පන්නො ස්වාමීන් වහන්සේ, උන්වහන්සේ කියනවා නැවත එන්න එපා මගේ ළඟට, බොහෝම දැඩිව සැර කරලා බනිනවා, එන්න එපා නැවත මගේ ළඟට. දැඩිව එළවගන්නවා ආරණ්‍යයෙන්. ඉතින් ඒ කතාව කලින් කියපු වෙලාවෙත් ගොඩක් අය අහලා තිබුනා රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුට මෙහෙම වෙන්න පුලුවන්ද, ඒකයි මම කියන්නෙ මේ මනසක් දියුණු කරපු තැනකට අඩියක්වත් තියපු නැති අය උත්සාහ කරනවා වර්තමානයේ මනසක් දියුණු කරන පාරට ආපු අයගේ මනස විග්‍රහ කරන්න, විවේචනය කරන්න, කරුණාකරලා මතක තියාගන්න, ඔයගොල්ලො හීනෙන්වත් නොහිතන දේවල් ගැන විග්‍රහ කරන්න, විවේචන කරන්න අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න යන්නෙපා. ඔබ නොදන්න බරපතල කර්ම ටිකක් ඔබට රැස් වෙනවා.

මොකක් සම්බන්ධයෙන්ද දන්නවද, ඔබ කවදහරි භාවනා කරන්න හිත හදන්න ගිය දවසට කෙළවරක් නැතිව ඔබට කරදර එනවා ඊටපස්සෙ. ඒ නිසා මේ විශේෂයෙන් බොරුවකට භාවනා කරනවා කියන අය ගැන විවේචනය කරන්නෙ නැතිව ඉන්න තරමට හොඳයි. අපි හිතමු ඒගොල්ලො භාවනා කරනවා කියලා කියන්නෙ බොරුවට. ඒක එයාට අදාළ දෙයක්. නමුත් එහෙම අය ගැන අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න එපා තමන් ඒකට එන්නෙ නැතිව. අපි දන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා මේ මනස ඉහළට ඉහළට ගිය අයගේ මනස වැඩ කරන්නෙ කොහොමද කියලා මේ පල්ලෙහා ඉන්න පුහුදුන් කෙනෙක් කොහොමද දන්නෙ. අපි කවදාවත් නොගිය පාරක ගිය මනුස්සයෙක් ඒ පාරෙ දේවල් කියනකොට අපි කවදාවත් ඒ පාරෙ ගිහින් නැත්නම් අපි කොහොමද අදහස් ප්‍රකාශ කරන්නෙ. අපි විවේචන එල්ල කරනවා නම් අපි කොච්චර මෝඩයොද කියලා තේරෙනවද. අපි හිතමු අපි ඉන්දියාවට ගිහිල්ලා නැහැ. ඉන්දියාවට ගිය කෙනෙක් ඇවිල්ලා ඉන්දියාවේ තොරතුරු අපිට කියනවා. එතකොට අපි විවේචන කරනවා නම්, ප්‍රශ්න කරනවා නම් අපි ඉන්දියාවට යන්නෙ නැතිව අපි කොච්චර මෝඩයොද කියලා තේරෙනවාද. ඒක තේරෙන් නැහැ. ඒ නිසා මේ ගුරුවරයෙක්, භාවනා ගුරුවරයෙක් භාවනා කරන කෙනෙක්ගේ මනස ගැන අර්ථකතන දෙන්න භාවනාවකට අඩිය තියපු නැති කෙනෙකුට සුදුසුකමක් කවදාවත් නැහැ. ඒ නිසා බොහොම පරිස්සම් වෙන්න.

මේ ලංකාවේ බෞද්ධයො කරගන්න මෝඩ වැඩ මේවා. ඇයි අර සම්ප්‍රදායානුකූල බෞද්ධයො නිසා. ඒ නිසා අර සිල් මාතාවට එන්න එපා කියනවා රහතන් වහන්සේ, භූරිදත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ. ඊටපස්සෙ එතුමිය දැන් එන්න එපා කියලානෙ. ඒ ගිහිල්ලා අවුරුදු දෙකක් යනකලුත් එයා යන්නෙ එයාගෙ පාරෙ. එයා ඒත් අහන්නෑ. එන්න එපා කිව්වටවත් අනේ මේ ගුරුවරයා මට එන්න එපා කිව්වා, හොඳ නැනෙ මෙහෙම කරන්න කියලා එයාට අවුරුදු දෙකක් යනකල්වත් හිතෙන් නැහැ. තමන්ගේ වැඩේ තමයි කරගෙන යන්නෙ. අවුරුදු දෙකක් ගියාට පස්සෙ තමයි හිතෙන්නෙ ඇයි මට බැරි මගේ ගුරුවරයා කියන දේ පොඩ්ඩක් කරලා බලන්න. කියලා හිතනවා. අන්න එතකොට තමයි එයාට වැරැද්ද තේරුනේ. ඊටපස්සෙ එයා යනවා ගුරුවරයා ගාවට වැඳගෙන. දෙකට නැමීගෙන යන්නෙ. ඈත තියා එනවා දකිනකොට භූදක ස්වාමීන් වහන්සේ හොඳටම බැන්නලු මොකටද තමුන් එන්නෙ මං ගාවට මං එන්න එපා කිව්වා නේද කියලා. ඊටපස්සෙ එතුමිය අඬාගෙන වැඳගෙන ගිහිල්ලා සමාව ගත්තලු, සමාවෙන්න ස්වාමීන් වහන්ස මට දැන් තමයි වරද තේරුනේ කියලා. ඊටපස්සෙ තමයි එතුමියට අර්හත්වය දක්වා කමටහන නැවත දෙන්නෙ.

ඒ නිසා මේ උපක්ලේශ වලට අහුවුනු යෝගාවචරයෙක්ව හොඳින් බේරගන්න බැරිවුනොත් ඒ ගුරුවරයා බොහොම දැඩි විදියට තමයි කතා කරන්නෙ. ඒ නිසා මේ දැඩි විදියට කතා කරනවා කියන්නෙ මනසෙත් ඒ ද්වේෂය තියෙනවා කියලා කියන එක අපිට කියන්න බැහැ. මනසේ ද්වේෂය ඇතිව හෝ නැතිව අපිට දැඩිව කතා කරන්න පුලුවන්. භාග්‍යවතුන් වහන්සේට සම කරන්න බැහැ අපිව. උන්වහන්සේගේ ගුණයකට නියපොත්තකට තරම්වත් අපිට ළංවෙන්න බැහැ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේත් තුච්ඡ පුරුෂයා, මෝඝ පුරුෂයා ඒ වගේ දැඩිව කතා කරලා තියෙනවා. සමහර අය වාදයටත් යන්න හදලා තියෙනවා උන්වහන්සේත් එක්ක මේ දැඩි කතාබහ නිසා. ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේත් බුදු වෙලා නැහැ රහත් වෙලා නැහැ කියන එකද ඒ කියන්නෙ. එහෙම දන්නෙ නැතිව අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න එන්න එපා. අපිට ප්‍රශ්නයක් නැහැ, ඔබටයි කර්ම රැස් වෙන්නෙ. ඒක ගෙවන්න ගිය දවසට ඔබට ලේසි නැහැ ගෙවන්න. ඒ නිසා පරිස්සමින් අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න.

ඒ නිසා මේ සුඛය කියන ක්ලේශයට අහුවුනු යෝගාවචරයා කෙරෙහි ගුරුවරයා දැඩිව ඉඳලා මේකෙන් ගලවගන්න උත්සාහ කරනවා, ගලවගත යුතුයි. එහෙම නැත්නම් අපායට යන්නෑ. මැරෙනකල්ම මේ උපක්ලේශය ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්කම තියෙද්දි, සමහරවිට එයාට මාර්ගඵල ලබන්න පිනක් තියෙනවා වෙන්න පුලුවන්. තියෙද්දි එතන හිරවෙලා ඉන්නවා ජීවිත කාලයක්. සමහරවිට එයාට වැරැද්ද තේරෙනකොට ගුරුවරයා අපවත් වෙලා, ගුරුවරයා නැහැ. ඒ වගේ දේවල් වෙන්න පුලුවන්. අපරාදි මේ ක්ෂණ සම්පත්තිය මගහැරෙන්න පුලුවන්. ඒ නිසා යෝගාවචරයාට යුතුකමක් තියෙනවා මතක තියාගන්න මං මොකටද භාවනා කරන්න ආවෙ, නිවන නම් කෙළවර ඒ කෙළවර තමන්ට විශ්වාසය තියෙනවා නම් මම තවම නිවන් දැකලා නැහැ කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරලා නැහැ කියලා අතරමගදි මොනතරම් පහසුකම් සැප සම්පත් ප්‍රතිලාභ ලැබුනත් ඒක විදගෙන ඒක නතර නොවී ඉස්සරහට යන්න යෝගාවචරයා මතක තබාගත යුතුයි. ගුරුවරයා අදහාගත යුතුයි. ගුරුවරයා කියන දේ විශ්වාස කරන්න පුලුවන් හැකියාව තියෙන්න ඕනෙ. ඕකට තමයි ගුරුවරයාට ජීවිතේ පූජා කරනවා කියන්නෙ. අපේ භාවනා කරන අය තුණුරුවන්ට සහ ගුරුවරයාට ජීවිතේ පූජා කරනවා කියන්නෙ මොකක්ද කියලාවත් දන්නෙ නැහැ. ඒගොල්ලො හිතන් ඉන්නෙ මගේ බුදුරජාණන් වහන්සේට, ගුරුවරයාට ජීවිතේ පූජා කරමි පූජා වේවා කිව්වහම ඒක කිව්වහම හරි කියලා. නැහැ, ජීවිතේ පූජා කරනවා කියන්නෙ මේ දැන් මොකක්ද කරන්න කියන්නෙ ඒ කියන දේ පිළිගන්නවා, අහනවා, විශ්වාස කරනවා කියන එක. ඉතින් එහෙම ඉස්සරහට ගියොත් මේ උපක්ලේශ වලින් ගැලවිලා යෝගාවචරයාට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්කම තියෙනවා.

ඉතින් අද කතා කලේ සුඛය කියන උපක්ලේශය ගැන. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් ඊළඟ උපක්ලේශය ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

43) ඥාණයම මාරයා බවට පෙරලා ගැනීම | විපස්සනා උපක්ලේෂ _ 07 | Right concentration | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය. අපි මේ වෙනකොට කතා කරමින් යන්නෙ ඒ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අවසාන භාගයේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ගැන කතා කරගෙන යද්දි සම්මා සමාධි කොටසට අදාළව කතා කරන විපස්සනා උපක්ලේශ ගැන තමයි කතා කරගෙන යන්නෙ. අපි මේ වෙනකොට උපක්ලේශ හයක් ගැන කතා කරලා තියෙනවා. අද අපිට

කතා කරන්න තියෙන්නෙ හත්වෙනි උපක්ලේශය. ඒකට කියන්නෙ ඥාණය. මේක ඉතාම බලවත් උපක්ලේශයක්. මේකට අහුවුනාම ලේසි නැහැ ගලවගන්න. අපි හිමීට බලාගෙන යමු මේක සිද්ධ වෙනහැටි. මේ ඥාණය කියන උපක්ලේශයට ඇත්තටම මෙතෙන්ට එන්නෙ භාවනාව දියුණු කෙනෙකුට. භාවනාව දියුණු වුනාම බොහෝ සෙයින් හොඳට භාවනාව දියුණු අය මෙතෙන්ට එන්නෙ. මේ ඥාණය කියන කොටසට ආවයින් පස්සෙ එයා කතා කරන්නෙ විපස්සනාව ගැන විතරමයි. ඒක ගැන කතා කරන එක නතර කරන්නෙ නැහැ. අහගෙන ඉන්න අයට සමහර වෙලාවට වදයක් වෙන්න පුලුවන්. ඒ තරමට කතා කරන්න දේවල් මෙයාට තේරෙනවා. එච්චරට දැනුමක් වැටහෙනවා එයාට. එයා කතා කරන දේවල් එකක්වත් බොරුත් නෙවෙයි. ඇත්තම ඇත්ත දේවල්, අත්දැකීමෙන් ලබපු දේවල්. හරි පාරෙ ගිය දේවල්මයි කියන්නෙ. දේශනා කරන්න ඉතාම දක්ෂතාවයක් එනවා. හොඳට දේශනා කරනවා. පුදුම විදියට එයාට කාරණා කාරණා ගලපලා කියන්න හැකියාව ලැබෙනවා.

හැබැයි මේ ඥාණය කියන මට්ටමට ඇවිල්ලා ඒක උපක්ලේශයක් බවට පත්වුනාට පස්සෙ එයා එතනම කැරකි කැරකි ඉන්නවා මිසක් එයාට එතනින් එහාට යන්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. මමයා කියන එක, මමත්වය නැති එක ගැන එයාට සක්කාය දිට්ඨිය ප්‍රහාණය කිරීම ගැන, සක්කාය දිට්ඨිය ගැන ඒකෙ ස්වභාවය ගැන, මමත්වය ගැන හොඳට එයාට ලස්සනට කතා කරන්න තේරෙනවා. නාමරූප වෙන් වෙන හැටි ගැන, ඒක වෙන් කරලා බලන හැටි ගැන ඒකෙ ස්වභාව ගැන කතා කරන්න පුලුවන් වෙනවා. මේවා එකක්වත් බොරු නෙවෙයි, මේ එයාට තේරිලා තමයි කියන්නෙ. වැටහීමෙන් තමයි කියන්නෙ. සාමාන්‍යයෙන් තියරියක පොතක පතක තියෙනවාට වැඩිය සෑහෙන්න එහාට ගිහිල්ලා කතා කරන්න පුලුවන් හැකියාව තියෙනවා.

තියෙන ප්‍රශ්නෙ තමයි මේක උපක්ලේශයක් වෙන්නෙ කොහොමද එහෙනම්, මේක හරි දේ නම්? ඒක අස්සට මම කියන එක රිංගවලා තියෙන එක තමයි එකම වැරැද්ද. එයා ඒ ගුණය මමත්වයෙන් අල්ලලා තියෙන එක තමයි එකම වැරැද්ද. එයා මමත්වය නැතිව කියනවා නම් එයා උපක්ලේශයට අහුවෙලා නැහැ. එතකොට ඔබ තේරුම් ගන්න ඕනෙ මේ සක්කාය දිට්ඨිය, මමත්වය කියන එක කොයිතරම් බලවත් ක්ලේශයක්ද කියලා. ඒ නිසයි අපි කියන්නෙ අපේ මිනිස්සු භාවනා කරන්න ආවත්, සාමාන්‍ය ජීවිතෙත් මේ රාගයයි ද්වේෂයයි අල්ලගෙන තමයි නටන්නෙ. ඇත්තටම ඔය රාගයයි ද්වේෂයයි එක්ක නෙවෙයි අපිට ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ. මමත්වය එක්ක, සක්කාය දිට්ඨිය එක්ක. ඔය රාග ද්වේෂ වලටත් පණ ගහලා එන්නෙ මමත්වය නිසා. රාග, ද්වේෂ දෙක ප්‍රහාණය වෙන්නෙත් අනාගාමී මාර්ග ඥාණයෙන්. ඉතින් මේ සෝවාන් වෙන්නෙවත් නැතිව මේ අනාගාමී මාර්ග ඥාණයෙන් ප්‍රහාණය වෙන ක්ලේශයක් ගැන අල්ලගෙන දඟලලා වැඩක් නැහැ. ඒ ඇයි අපේ මිනිස්සුන්ගේ ඔළුවට සමාජය විසින් ආගම විසින් දැම්මෙ රාග, ද්වේෂ දෙක මහා බරපතල සාප කළ යුතු කෙලෙස් කියලා. ආගම විසින් සංස්කෘතිය විසින්, සමාජය විසින් අපිට කියලා දුන්නෙ නැහැ ඊට වැඩිය බලවත් ක්ලේශයක් තියෙනවා අපිට ලේසියෙන් ප්‍රහාණය කරන්න අමාරු, ඒක තමයි සක්කාය දිට්ඨිය කියලා කියලා දුන් නැහැ. ඒ නිසා මෙතනදි අපි කතා කරන්න ඕනෙ ඒ ගැන. භාවනා කරන කෙනෙක් focus කරන්න ඕනෙ රාග, ද්වේෂ අයින් කරන්න නෙවෙයි, මමත්වය ගැනයි.

ඉතින් මෙතන මේ යෝගාවචරයාට වෙලා තියෙන්නෙත් ඒක. එයාගේ භාවනාව හොඳ මට්ටමකට ඇවිල්ලා. හැබැයි ඒක මමත්වයට යට කරලා තමයි එයා ඒක දකින්නෙ. ඒක experience කරන්නෙ. බැරිවෙලාහරි එයාට මේ උපක්ලේශය අඩුවුනා කියලා හිතමු අපි. ඒක ගලවගත්තා කියලා හිතමු, කඩාගත්තා කියලා හිතමු. එතකොට එයා හිතනවා

එයාට හරියටම තේරුන් නැත්නම් උපක්ලේශය කැඩුනා කියලා, එහෙම නැත්නම් එයා දන්නෙම නැතිව උපක්ලේශය නැතිවෙලා ගියා කියලා හිතමු. එයා දන්නෑ උපක්ලේශය නැතිවුනා කියන්න. මම උපක්ලේශයකට අහුවෙලා ඉඳලා ඒක නැතිවුනා කියන්න දන්නැත්නම් එයා හිතනවා මගේ අවබෝධය නැතිවෙලා ගියා කියලා. ඊටපස්සෙ එයා ඒක ආයෙ ගන්න දඟලනවා. භාවනා කරන්නෙ අර නැතිවෙච්චි එක ගන්න. එතකොට ලේසි නෑ මේ උපාදාන තත්වයක මෙයා ඉන්නෙ. උපාදාන තත්ව වලත් එක්ක තමයි මේ ගැටයට අහුවෙන්නෙ.

මේ කියන උපක්ලේශයට මමත් අහුවෙලා හිටියා. මම හිතනවා දේශනාව මේ දක්වාම මේක අහපු අයට හිතෙන්න ඇති ආ මෑණියොත් අහුවෙලානෙ ඉන්නෙ කියලා. ඔව් මම අහුවෙලා හිටියා ඒකට. එතකොට සමහර අයට හිතෙනවා මේකට අහුවුනාම තමන්ගේ ගුරුවරයාටත් වැඩිය මට ඥාණය තියෙනවානෙ තේරෙනවානෙ කියලා. නමුත් මට එහෙම හිතුනෙ නැහැ, මගේ ගුරුවරයාට වැඩිය මට ඥාණය තියෙනවා කියලා. මට හිතුනෙ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන හැමදේම එකක්වත් නැතිව මට තේරෙනවනෙ, අනිත් අයට තේරෙන්නෑ හැබැයි මට තේරෙනවානෙ. මම සමහර වෙලාවට උන්වහන්සේගේ දේශනා වල තියෙන ඔක්කොම experience කරලා නැහැ. Experience කරලා තියෙන මට දැනෙන්නෙ ගොඩක් දේවල් මම experience කරලා තියෙනවා, අනිත් ඒවා මං experience නොකලට මේ අත්දැකලා තියෙන වපසරියෙන් උන්වහන්සේ කියන ටික මට හොඳට තේරෙනවානෙ. උන්වහන්සේ කියන එකක්වත් මට තේරෙන් නැත්තෙ නැහැනෙ. මම අහුවුනේ එහෙම. මම එහෙම කියලත් තියෙනවා අපේ මෙහෙණින් වහන්සේලාට.

සමහර අයට හිතෙන්නේ මගේ ගුරුවරයාටත් වඩා මම දැන් ඉහළට ගිහිල්ලා තියෙනවා කියලා සමහර වෙලාවට ගුරුවරයා අතහරින්නත් ඉඩකඩ තියෙනවා. මේ ගුරුවරයාගෙන් දැන් මට ගන්න දෙයක් නෑ කියලා අතහරින්න ඉඩකඩ තිබේ. එහෙම වෙනවා. ගුරුවරයාටත් වඩා දන්නවානෙ කියලා හිතෙනවා. මොකද එහෙම දැනීමක් එයාට දැනෙනවා. මොකද මේ කවදාවත් අත්නොදැකපු කවදාවත් නොතේරුනු කවදාවත් හිතුවෙවත් නැති විදියේ වැටහීමක් එයාට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. අවබෝධයක් ඇවිදිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒක වැරදි නැහැ, භාවනාව දියුණු වෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට මේ ඥාණ මට්ටමට ආවට පස්සෙ එයාට සියුම් විදියට නාමරූප පටිච්ච සමුප්පාදය, උප්පාද ඨිති භංග, සමුදය ගැන, අජ්ජත්ත බහිද්ධා ධර්මතා ගැන, චතුරාර්ය සත්‍යය ගැන මේ හැම එකක් ගැනම ඉතාම සියුම්ව වැටහෙනවා, ඉතාම සියුම් විදියට එයාට කතා කරන්න පුලුවන් හැකියාව ලැබෙනවා. ඒ කොච්චර දක්ෂව කතා කරනවාද කියනවා නම් අහන ඕනම කෙනෙක් එයාට යටවෙනවා, දමනය වෙනවා. එයා කියන්නෙ ඇත්ත කියලා තේරුම් ගන්න හිතෙනවා, එච්චරටම කතා කරන්න පුලුවන්.

හැබැයි තියෙන ප්‍රශ්නෙ තමයි එයා අපරාදි ක්ලේශයකට යටවෙලා ඉන්නෙ. මමයට යටවෙලා ඉන්නෙ. අහන කෙනා සමහර වෙලාවට ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුලුවන්. එයාට විපස්සනා ඥාණය ගැන හොඳට කියලා දෙන්න පුලුවන්. සමහරවිට විපස්සනා ඥාණය එයාට හැදිලා නැතිවෙන්නත් පුලුවන්. ඒකයි මං කිව්වෙ අර කලින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන ධර්මවල අත්දැකලා තියෙන ටික තේරෙනවා, අත්දැකපු නැති ටිකත් මේ අත්දැකලා තියෙන වපසරියෙන් ඒක හරිනෙ කියලා වැටහෙනවා හොඳට. ඒ වගේ සමහරවිට මේ යෝගාවචරයා විපස්සනා ඥාණ ලබලා නැතිවෙන්න පුලුවන්. හැබැයි ඒ ගැන හොඳට කතා කරන්න එයාට දක්ෂතාවය තියෙනවා. එයාට වැටහෙනවා. ධර්මය ගැන එයාට පොත පත වුනත් ලියන්න පුලුවන් ඕන තරම්. අහගෙන ඉන්න කෙනාට වශීවෙලා අහගෙන ඉන්න හිතෙනවා. එච්චරට එයාට කතා කිරීමේ දක්ෂතාවය

හැදෙනවා. එච්චර දැනුමක් තියෙනවා. සාමාන්‍ය මනුස්සයෙක් වගේ නෙවෙයි එයා. සාමාන්‍ය චරිතයක් නෙවෙයි ඇත්තටම මේ මට්ටමට ආවා කියන්නෙ. එයාගේ මනස සෑහෙන පෙර තියෙනවා, එයා සෑහෙන මනස දියුණු කරලා තියෙන කෙනෙක්. මනස දියුණු වෙලා තියෙන්නෙ ඇත්තටම. එයාට මේ උපක්ලේශයෙන් අයින් වෙලා අයින් වෙන්න පුලුවන් වුනොත්, එයාට තේරුණොත් ගුරුවරයාගේ පිහිටෙන් මම අහුවෙලා ඉන්නෙ උපක්ලේශයකට කියලා එතකොට එයාට ඒ උපක්ලේශයෙන් අයින් වෙලා මේ තමන්ගේ අවබෝධය කියන්න පුලුවන්කම තියෙනවා නම් ඒ මනුස්සයා ශ්‍රේෂ්ට පුද්ගලයෙක්. ලේසි නෑ ඒ තැනට එනවා කියන එක.

මේ විපස්සනා උපක්ලේශ වල තව එකක් එනවා ඉස්සරහින් නිකන්තිය කියලා. අන්න ඒකයි මේකයි එකට ගැටගැහිලා තමයි මේ දෙක වැඩ කරන්න පටන් ගන්නෙ. එයා නිසා තමයි මේ ඥාණය ළඟදි මෙයා මෙච්චර උගුල් වලට අහුවෙන්නෙ. මේ යෝගාවචරයා හිතනවා මම කියන දේ තමයි හරියටම හරි, හැබැයි එයා ඇත්ත, එයා කියන එක හරි. හැබැයි එතනින් එහාට එයා ගිහිල්ලත් නෑ එයා මේ ලබලා තියෙන දේ මමත්වයෙන් දැඩිව ආත්මදෘෂ්ටියෙන් ගත්තු එක තමයි එකම වැරැද්ද. එයාට මේ උපක්ලේශයෙන් අයින් වෙනකල් එතනින් එහාට යන්න ලැබෙන් නැහැ. ඉතින් මේ මට්ටමට එනකල් එයාට භාවනා කරන්න යෝගාවචරයන්ට උපදෙස් දෙන්නත් පුලුවන්. කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ, එයාට ඒක කියලා දෙන්න පුලුවන්කම තියෙනවා. හැම ධර්ම කොට්ඨාශයක් ගැනම, සාමාන්‍ය කෙනෙකුට නොතේරෙන මට්ටමින් පඤ්චස්කන්ධ, පඤ්චුපාදානස්කන්ධ, සලායතන මේ හැම දෙයක් ගැනම කතා කරන්න පුලුවන් කතා කරනවා නම්.

ඉතින් එයාට හිතෙන්න පුලුවන් සමහර වෙලාවට අපි හිතමු මෙයා දන්නෙ නැහැ උපක්ලේශයකට අහුවෙලා ඉන්නෙ කියලා. එයා නොදැනම උපක්ලේශය අඩුවෙලා ගියා කියලා හිතමු. එතකොට හිතනවා මෙයා මට කලින් නම් හොඳට අවබෝධය තිබුනා, දැන් ඒක නැතිවෙලානෙ. මට කලින් හොඳට නාමරූප එහෙම තේරෙන්න පටන් අරගෙන තිබුනා දැන් මට ඒක වැටහෙන් නෑනෙ. ඇයි මට දැන් ඒ තේරෙන්නෙ නැත්තෙ, ඇයි මට කලින් වගේ දේවල් වැටහෙන්නෙ නැත්තෙ කියලා හිතනවා. මෙතනදි තියෙන ප්‍රශ්නෙ තමයි මේ යෝගාවචරයාට අනිත්‍යයි, අනාත්මයි කියන ධර්මතා දෙක තේරිලා නැහැ. ඒ නිසා දැනටත් සමහර අය භාවනා කමටහන් එවද්දි ඒගොල්ලන්ට මේ අනිත්‍යයි අනාත්මයයි මේ දෙක භාවනාව පටන් ගන්නකොට යෝගාවචරයාට පෙන්නුම් කරනවා. හැබැයි යෝගාවචරයා ඒක භාරගන්න කැමැති නැහැ. ඉතින් මේ උපක්ලේශය මට්ටමට ආපු යෝගාවචරයාටත් අනාත්ම ස්වභාවය සහ අනිත්‍ය ස්වභාවය වැටහිලා නැති නිසා එයා අර කලින් ලබපු අවබෝධය ආයෙත් හොයාගෙන යනවා. එතකොට එයාට හිතුනොත් එහෙම මේ මගේ ගුරුවරයාට වැඩිය මට දැන් ඥාණය ඇවිල්ලා තිබුනේ, එයාට තව තේරෙන් නැහැ කියලා ඉතින් තව භාවනා මධ්‍යස්ථාන හොය හොයා යනවා ඊටපස්සෙ භාවනා කරන්න.

ඉතින් මේ යෝගාවචරයා මේ උපක්ලේශය අයින් කරගත්තෙ නැත්නම් එයාගේ භාවනා පුහුණුව එතනින් ඉස්සරහට යන්නෙ නැහැ. හැබැයි හොඳ ශ්‍රද්ධාවක් හැදිලා තියෙනවා. එයාට දැන් විශ්වාසයි මේකම තමයි පාර කියලා. ඒ නිසා තුණුරුවන් කෙරෙහි තියෙන විශ්වාසය එයාට හොඳට තියෙනවා. ඒ නිසා කවදාවත් භාවනා පුහුණුව අතහරින්නෙ නැහැ. ඒ නිසා දිගටම භාවනා කරනවා. හැබැයි එයා දැනට මේ එයාට මුණගැහිලා ඉන්න ගුරුවරයා ඇත්තටම ඇති එයාට මේ වැඩේ ඉවර කරන්න. හැබැයි අර උපක්ලේශය නිසා එයාව මේ රට වටේ කරකවනවා, හැමතැනම කරකවනවා. හැබැයි එහෙමයි කියලා මේ යෝගාවචරයා අපායට යන්නෙ නැහැ. මරණින් මත්තෙ එයා සුගතියකට යනවා. හැබැයි

නිවන කියන එක මගහැරෙනවා. එතකොට යම්කිසි විදියකට දැන් අපි මේ කියන ඥාණය කියන උපක්ලේශයට කලින් කතා කලේ සුඛය කියන උපක්ලේශය. මේ සුඛයයි ඥාණයයි කියන දෙක එකවර යෝගාවචරයෙකුගේ මනසේ හටගත්තොත් එයා හිතන්නෙම එයා මගඵලයක් ලැබුවා කියලා. අනිවාර්යයෙන් ඒ ලණුව කනවාම තමයි. මං ඉන්නෙ මාර්ගඵලයක කියලා හිතනවා. කොච්චර කිව්වත් එයා පිළිගන්නෙ නැහැ. කියන එක්කෙනා භාවනාව ගැන දන්නෙ නැහැ කියලා තමයි එයා හිතන් ඉන්නෙ.

දැන් ඔබට තේරෙනවද භාවනා කරනවා කියන එකට කොච්චර දක්ෂ ගුරුවරයෙක් ඕනෙද, ගුරුවරයෙක් හිටියත් අපේ තියෙන ඔළුමොළ ගති ඉස්සරහට ආවොත් ගුරුවරයා කියන එකත් අපි පිළිගන්නෙ නැහැ. මේක ඒ තරමටම ඔළුව බිම ඔබාගෙන දණගහගෙන යා යුතු ගමනක්. මාන්නක්කාරකම් තිබුනොත් තමන්ට තත්ව හදාගන්න මේකට ආවොත් නිවන් දකින්නත් භාවනා කරන්නත් මිනිස්සු එන්නෙ තත්ව හදාගන්නනෙ. එහෙම ආවොත් එහෙම ඉවරයි. සමහරවිට එයාට මේ ජීවිතේ මාර්ගඵල ලබන්න පින තියෙනවා, හැබැයි මේ කියන අනිත්‍ය, අනාත්ම කියන ලක්ෂණ වැටහෙන් නැති නිසා, අධික මමත්වය නිසා ඒ යෝගාවචරයා පාරෙන් පිට පනිනවා. ඉතින් මෙයා දන්නෙම නැතිව මේ උපක්ලේශය අයින් වෙලා ගියත් එයා හිතන්නෙ නැහැ එයා මේ උපක්ලේශයකට රැවටිලා හිටියෙ කියලා මෙච්චර වෙලා. ඉතින් ඒ නිසා එයා අර කලින් තිබුනු මානසිකත්වය ගන්නම තමයි ආයෙ ආයෙ භාවනා කරන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් අර කලින් තිබිච්චි දෙයක් ආයෙ ගන්න භාවනා කරන හින්දා එයාගේ භාවනාවත් හරිම දුෂ්කර වෙනවා, කටුක වෙනවා, කරෝසන වෙනවා. ලේසි නැහැ, ඇයි මේ කලින් දෙයක් ගන්නනෙ මේ ආත්ම දෘෂ්ටියේ ඉඳගෙනනෙ වැඩ කරන්නෙ. කලින් වෙච්චි දේවල් එතන එතන බිඳිලා ඉවරයි. දැන් ආයෙ අපිට ඒක ගන්න බැහැ. මොකද එක චිත්තක්ෂණයක් එකසැරයක් එකවරකට විතරයි ඇතිවෙන්නෙ. ආයෙ එන්නෙ නැහැ. අපි නැවත නැවත හේතු සම්පාදනය කිරීමෙන් තමයි ඒ මානසික මට්ටම් නැවත නැවත එන්නෙ.

ඉතින් හරිම අපහසු වෙනවා. මොකද එයාගේ මනස පැටතිලා තියෙන්නෙ අර කලින් තිබුනු තත්වය ගන්න නිසා, ඒ උපක්ලේශ මට්ටම ගන්න නිසා එයාගේ භාවනාව සෑහෙන අමාරු වෙනවා. ඉතින් කැඩුනට පස්සෙ කලින් තිබුනු සමාධිය, කලින් තිබුනු නුවණ, ඒවා ගන්න එයා ඉතින් තකහනියෙ භාවනා කරනවා. අනිත් අය එක්ක කතා කරන්නැහැ. අනිත් අය භාවනා කලත් එකයි නැතත් එකයි කියලා එයා ගිහිල්ලා එයාගේ වැඩ ටික කරගන්නවා. වතපිළිවෙත කරන්නැහැ. ඉක්මණට ගිහිල්ලා සක්මන් කරනවා, පර්යංකයට යනවා. ඔහොම ඔහොම කර කර ඉන්නවා. ඇයි මෙයාගේ මේ බලාපොරොත්තුව කලින් තිබුනු මානසිකත්වයට නැවත ඒම තමයි මෙයාගේ තියෙන දැන් බලාපොරොත්තුව.

ඒ නිසා මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයා තමන්ගේ ගුරුවරයා අදහාගෙන වැඩ කරන්න දැනගන්න ඕනෙ. ඒ මට්ටම එන්න ඕනෙ සුතමය ඥාණය නැවත නැවත ගන්න ඕනෙ. සුතමය ඥාණය කියන්නෙ මේ විකාර බණ නෙවෙයි, මේ කරගෙන යන පුහුණුව සම්බන්ධව ඊට අදාළ දේශනා අහන්න ඕනෙ. සමහරවෙලාවට ගුරුවරයා ඊට අදාළ දේශනා තියෙන තැනක්, පොතපතක් තියෙනවා නම් යෝගාවචරයාට කියනවා මෙන්න මේ පොතේ අහවල් පිටුව කියවලා බලන්න. මෙන්න මේක කියවලා බලන්න, මේක අහලාබලන්න කියලා. ඒ දෙන්නෙ එයාගෙ අර point එකට අදාළ කාරණාව. එතකොට අපිට අදහාගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. ඕක තමයි ගුරුවරයාට ජීවිතය දෙනවා කියන්නෙ. ගුරුරවයා කියන එක සියයට සීයක් විශ්වාස කරගෙන යන්නෙ. මොකද වෙන පිහිටක් පිළිසරණක් නැහැ. එහෙම කලොත් යෝගාවචරයාට තේරුම් ගන්න පුලුවන් ආ මම අහුවෙලා ඉන්නෙ මෙහෙම එකකට. මේ මට ලැබුනු වැටහීම අවබෝධය මම දැඩිව

මමත්වයෙන් අල්ලලා නේද ඉන්නෙ කියන එක එයාට තේරුම්ගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඊටපස්සෙ මමත්ව සිත එයාට දකින්න තමයි සිද්ධ වෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ මට්ටමේදී යෝගාවචරයා අනිවාර්යයෙන් ගුරුවරයා ළඟ ඉන්න ඕනෙ. ඒ ගුරුවරයාගේ පිහිට හොඳටම ඇති එයාට වැඩ කරගෙන යන්න. මමත්වය නැතිව මේ ඥාණයෙන් එයා වැඩ කරනවා නම්, භාවනාව ඉස්සරහට දියුණු වෙන්න පටන් ගන්නවා. නැත්නම් එතනම තමයි. නමුත් එයාට හානියක් නැහැ, ස්වර්ගයට යන්න, කියන්නෙ සුගතියට යන්න හානියක් නැහැ. නිවන ඇහිරෙනවා. මේ ජීවිතේ නිවන ලබාගන්න බැරිවෙනවා.

ඉතින් ඕක තමයි අපිට කතා කරන්න තියෙන හත්වෙනි උපක්ලේශය. අපි ඊළඟ උපක්ලේශයෙන් ඊළඟ වීඩියෝ එකේදී හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

44) උපේක්ෂාව උපක්ලේෂයක් වෙන තැන | විපස්සනා උපක්ලේෂ- 8/9 | Right concentration & Upakkilesa

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය. අපි මේ වෙනකොට කතා කරමින් ඉන්නෙ විපස්සනා උපක්ලේශ ගැන. ඉතින් ඊළඟට අපි කතා කරන්න තියෙන උපක්ලේශය තමයි මුපට්ඨානය. ඒ කියන්නෙ අරමුණු සිහි කරලා දෙන එක. සිහිය නෙවෙයි මේ කියන්නෙ, සතිය නෙවෙයි. අරමුණ මතක් කරලා දෙන එක. සිහිපත් කරලා දෙන එක. ඒකට තමයි මුපට්ඨානය කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ එයාට හිතෙන්න පුලුවන්, මම ඊයෙ නම් භාවනාවේදි අරමුණ හරියට මෙනෙහි කලේ නැහැ. නැතිනම් ඊයෙ නම් අරමුණ හරියට මෙනෙහි කලා. ඒ විදියටම මම අදත් මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. එහෙම නැත්නම් මට ඊයෙ අරමුණ මෙනෙහි කරන්න බැරිවුනා, අද නම් මම හරියටම ටක්කෙටම අරමුණ හොයාගෙන ඒක මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. එහෙම නැත්නම් එයාට හිතෙන්න පුලුවන් අරමුණට හොඳට හිත යනවා නම් ආ මට දැන් හරියට මෙනෙහි කරන්න පුලුවන්. හරියටම අරමුණ අනිත් ඒවයින් වෙන් කරලා මට අරමුණ මෙනෙහි කරගන්න පුලුවන්, ඉස්සෙල්ලාට වැඩිය දැන් ඒක හොඳට දියුණු වෙලා.

දැන් කමටහන් වාර්තා ශුද්ධ කරන්න ගියාට පස්සෙ අනිත් අයගේ කමටහන් එක්ක සන්සන්දනය කරලා හිතනවා මට වැඩිය හොඳට අරමුණ මතක් කරලා මනසට ගෙනල්ලා දෙන්න පුලුවන්. සිහි කරන්න පුලුවන්. අනිත් අයට වැඩිය මට හොඳට අරමුණේ යථා තත්වය තේරුම් ගන්න පුලුවන්. මෙන්න මේ විදියට ඒ තමන්ගේ මනසට අරමුණ සිහි කරලා දෙන ස්වභාවය, ඒකට බැඳෙනවා. ඒක දැඩිව අල්ලනවා. මට හැමදාම මේ විදියටම හැම පර්යංකයකදිම, හැම සක්මනකදිම එදිනෙදා කරන හැම වැඩකදිම අරමුණ සිහිකරගන්න තියෙනවා නම් කොච්චර හොඳයිද කියලා එයා හිතනවා. අන්න ඒකට ඒක හොඳයි කියලා ඒකට බඳෙන එක තමයි, ඒකට උපාදාන වෙන එක තමයි, ඒක දැඩිව අල්ලන එක තමයි, ඒක මමත්වයෙන් ගන්න එක තමයි මෙතන තියෙන ක්ලේශය. එහෙම නැතිව මේ සිහි කරලා දෙන එකේ දෝෂයක් නෙවෙයි. ඒ කියන්නෙ එයාට පර්යංකයට ගියාට පස්සෙ එයාගේ හිත එල්ල කරන්න ඕනෙ අරමුණ ගානට එයාට සිහිපත් කරලා දෙනවා හිත විසින්.

ඒ කියන්නෙ උදාහරණයක් අපි උපමාවක් කියමුකො. අපි හිතමු අපි දාන ශාලාවෙ ඉඳලා තමන්ගේ කුටියට යන්න යනවා. එතකොට එයා මනසට, දානශාලාවේ ඉඳලා කුටියට යද්දී එයාගේ මනසට අධිෂ්ටානයක් ගන්නවා වෙන්න පුලුවන් දානශාලාවේ ඉඳලා කුටියට යනකල් මම හරියටම සිහියෙන් යනවා කියලා. එතකොට සිහියෙන් යන්න නම් එයාට

හරියටම සිහිය පවත්වන්න අවශ්‍ය අරමුණ මනසට ගෙනල්ලා දෙන්න ඕනෙ. එතකොට අපි හිතමු එයා අධිෂ්ටාන කලේ සක්මනක් විදියට යන්න කියලා. එතකොට දකුණු පියවරෙන් වම් පියවරට, වම් පියවරෙන් දකුණට අත නැර එයාගෙ සිහිය හිත පිහිටුවන්න ඕනෙ අරමුණ හරියටම එයාට සිහිපත් කරලා දෙනවා. අපි හිතමු ඒ අතරෙ හරියටම හොඳට ටක්කෙට සිහිය පිහිටියොත් දකුණ වම දෙකේ එයාට ඒ අතරේ අතපය සෙලවෙන එක, ඇහිපිල්ලමක් ගැහෙන එක පවා හොඳට එයාට සිහියට ගන්න පුලුවන්, සිහියට ගන්න සිතට සිහිපත් කරලා දෙන්න ඕනෙ. ඒ තරමටම එයා දක්ෂ විදියට එයාට ඒක දියුණු වෙලා තියෙනවා, එයාට ඒක වැඩිලා තියෙනවා මේ අරමුණ සිහිපත් කරලා දෙන ගතිය. සිහිය පිහිටුවන්න අවශ්‍ය අරමුණ මතක් කරලා දෙන ගතිය. ඒක ඇත්තටම අඩුපාඩුවක් නෙවෙයි ඒක දියුණුවක්. ඒක හොඳ තත්වයක්. තියෙන ප්‍රශ්නෙ තමයි එයා ඒක හොඳයි කියලා එතන නතරවෙලා ඉන්න එක. ඒක උපාදානය කරගෙන ඉන්න එක, ඒක මමත්වයෙන් අල්ලලා ඉන්න එක. එතකොට වෙන්නෙ එයාගේ ඉස්සරහට යන්න තියෙන එයාගෙ භාවනාවේ ඉස්සරහට යන්න තියෙන පියවරවල් ටිකට එයාට යාගන්න බැරිවෙන එක.

එතකොට විපස්සනා ගුරුවරු දේශනා කරනවා මීට කලින් අපි කතා කරපු සුඛයයි, ඥාණයයි කියන එකයි, මේ මුපට්ඨානයයි කියන එකයි එක ළඟ පැමිණුනොත් ඒ යෝගාවචරයා අනිවාර්යයෙන්ම රැවටෙනවා මාර්ගඵලයක් ලැබුවා කියලා. මොකද සුඛයයි ඥාණයයි මනසක වැඩ කරන හැටි අපි කලින් කතා කලා. ඒ දෙකත් එක්ක එකතු වුනහම එතන එතන එන එන අරමුණ එයා හරියටම සිහිපත් කරලා මෙනෙහි කරද්දි මේ අරමුණු වල තියෙන විදීම් එයාට දැනෙන්නෙ නැතිව යනවා. අරමුණක තියෙන වේදනාව නැතිව යනවා. ඒක විඳින්න බැරිව යනවා. එතකොට නිකං එයාට හිතෙන්නෙ අරමුණු අඩුවෙනවා වගේ. මොකද එයාට හිතට කතන්දර ගොතන්න අවශ්‍යතාවයක් එන්නෙ නැහැ. ඉඩක් හැදෙන්නෙ නැහැ. එතන එතන අරමුණ මෙනෙහේ කරනවා එන එන අරමුණත් වේගයෙන් බිඳි බිඳී යනවා, එතකොට එයාට දැනෙන්නෙ නිකං එයාට අරමුණු එන එක අඩුවෙලා, ඒ නිසා සංස්කාර කරන එක අඩුයි වගේ එකක් එයාගේ මනසට දැනෙන්නෙ. දැන් අරමුණක විදීමකුත් දැනෙන්නෙ නැති හන්දා සංඥා කියන එකත් ටිකක් අඩුවෙනවා. එතකොට කෙලෙස් කියන එක සෑහෙන්න අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා මනසක. එතකොට මෙයා නිකම්ම රැවටෙනවා මාර්ගපල ලැබුවා කියලා. සමහරවෙලාවට ගුරුවරයත් මේක දන්නැත්නම් මාර්ගඵල ලැබුවා කියලා කියලාදෙන්න පුලුවන්. ගුරුවරයා දැනගත්තත් සමහරවිට ගෝලයා මේ තමන් විඳින සුවය නිසා තමන්ම මතයක් හදාගන්න පුලුවන් මම මාර්ගඵල ලැබුවා කියලා. ඒ නිසා මේ මුපට්ඨානය කියන එක ළඟදි තමන්ගේ මනස හදාගන්න දක්ෂ ගුරුවරයෙක් ඉන්න ඕනෙ, ඒක උපක්ලේශයක්. මේ හැකියාව හොඳ වුනාට, ඒ හැකියාව මමත්වයෙන් තණ්හා මාන දිට්ඨි වලින් ගන්න එක තමයි මෙතන තියෙන දෝෂෙ.

ඉතින් උපක්ලේශ වල ඊළඟ උපක්ලේශය තමයි උපෙක්ෂාව කියන එක. උපෙක්ඛාව කියන එක. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මේක භාවනාවක් අතනැර කාලයක් පුහුණු වෙන කෙනෙකුට සාමාන්‍ය විදියට උපෙක්ෂාව එන්නත් පුලුවන්, තමන් හදාගෙන තියෙන සුතමය චින්තාමය ඥාණ වලින් තමන් හදාගෙන තියෙන ගුණධර්ම මේ භාවනාවට අමතරව තමන් ළඟ තියෙන ගුණධර්ම ටික නිසා, යම් යම් මානසික මට්ටම් නිසා ධර්ම කරුණු තේරුම් ගැනීම නිසා උපෙක්ෂාව එන්නත් පුලුවන්. සමහර අවස්ථා තියෙනවා ප්‍රඥාව නැතිව නිකං හේබානවා වගේ උපෙක්ෂාවක් එන ගතියක් තියෙනවා, එතන නුවණින් නෙවෙයි ඒ උපෙක්ෂාව ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ, නිකං හේබාන ගතියක්. තව උපෙක්ෂාවක්

තියෙනවා නුවණ නිසා, ප්‍රඥාව වැඩිවීම නිසා හටගන්න උපෙක්ෂාවක්. එතකොට අපි මේ මෙතන විපස්සනා උපක්ලේශ කතාවේදි කතා කරන්නෙ මේ උපෙක්ෂාව, ප්‍රඥාව නිසා හටගන්න එකක්. ඒ කියන්නෙ නුවණ ඇතුව තමයි මේක හටගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ තමන්ට භාවනා අරමුණේ හරියට ඉන්න පුලුවන් වුනු නිසා අරමුණට හරියටම මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන් වුනු නිසා අරමුණේ යථා ස්වභාවය දකින්න පුලුවන් වුනු නිසා තමයි මේ උපෙක්ෂාව එයාට දැන් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ.

එතකොට ඒක ඇත්තටම වැරැද්දක් නෙවෙයි. හැබැයි මේක කොහොමද උපක්ලේශයක් වෙන්නෙ. උපෙක්ඛාව කියන එක කොහොමද උපක්ලේශයක් වෙන්නෙ? එක ක්‍රමයක් තමයි එයා අනිත් යෝගීන් එක්ක සන්සන්දනය කරන්න යන එක. එයා හිතනවා අනිත් අයට උපෙක්ෂාව නැහැ, මට තියෙනවා කියලා. ඒක ක්‍රමයක් මේ උපෙක්ෂාව උපක්ලේශයක් බවට පත්වෙන්න. ඊළඟ එක තමයි වැදගත්ම කාරණය, සාමාන්‍යයෙන් අපි උපෙක්ෂාවට කැමැති නැහැනෙ. සාමාන්‍යයෙන් ඔයගොල්ලො වුනත් මධ්‍යස්ථ වුනහම ඇලීම් ගැටීම් නැතිවුනහම කැමැති නැහැ. අපි ඒකට කියන්නෙ මහා පාළුයි, මුස්පේන්තුයි, එපා කරපු ගතියක් තියෙන්නෙ කියලා. සාමාන්‍යයෙන් අපේ මනස කැමැති නැහැ උපෙක්ෂාවට. ඒ කියන්නෙ හරියටම මේ උපෙක්ෂාව ආපු කෙනාගේ මනසේ උපෙක්ෂාවට කැමැත්තක් එන්නෑ. එතකොට අපි හිතමු එයාට දැන් මේ උපෙක්ෂාවක් කියලා එකක් ඇවිල්ලා කියලා එයා ප්‍රඥාවෙන් මේක තේරුම් බේරුම් කරගෙන තියෙන්නෙ කියලා. දැන් මට මේ උපෙක්ෂාව ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ ඒ නිසා තමයි මට මේ අකැමැත්තක් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ කියලා එයා හරියටම නුවණ එතැනට සමපාත කරගත්තොත් අන්න ඒ ප්‍රඥාව සහිතව ආපු උපෙක්ෂාවට කැමැත්තක් එන්නෙත් නැහැ, අකැමැත්තක් එන්නෙත් නැහැ, මධ්‍යස්ථයි. උපෙක්ෂාවටත් මධ්‍යස්ථයි. හැබැයි මේ උපක්ලේශ මට්ටමෙන් ආවහම එයාගේ හිතේ උපෙක්ෂාවට කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. අන්න ඒක තමයි මේක හඳුනගන්න තියෙන හොඳම රහස. එකක් අර අනිත් අයත් එක්ක සන්සන්දනය කරලා තමන් උඩින් තියාගන්නවා. අනික තමයි තමන් මේ ඉන්න උපෙක්ෂාව ගැන සෑහෙන්න පිම්බිලා ඉන්නෙ, සෑහෙන්න තමන්ට සතුටක් තියෙනවා, ඒ කෙනා ලොකු කැමැත්තකින් තමයි ඉන්නෙ ඒ උපෙක්ෂාව තියෙනකොට.

එයාට එතකොට හිතෙනවා මේ උපෙක්ෂාව මට හැමදාම තියාගන්න පුලුවන් නම්. මොකද ඒකෙ දැනෙන සහනය නිසා එයා හිතනවා මේක හැමදාටම සදාකල්ම තියාගන්න පුලුවන්නම් කියලා. ඉතින් යෝගාවචරයෙකුට මේ උපෙක්ෂාව කියන එක නිසා හටගත්තු උපක්ලේශය ගුරුවරයා නිසා අයින් කරගන්න පුලුවන් වුනොත් ඒක නැවත හටගන්නෙ නැහැ කියලා විපස්සනා ගුරුවරු උගන්වනවා. නමුත් යෝගාවචරයාගේ මනසින් මේ උපෙක්ඛාව කියන උපක්ලේශය නැති වුනාට අනිත් උපක්ලේශ ටික වරින් වර එයාගේ මනසේ හටගන්න පුලුවන්, හටගන්නත් ඕනෙ. මොකද ඒවා හොඳ දේවල්. එයාට මේවා ඇවිල්ලා මේ උපේකෂාව කියන එකෙන් ගොඩ ආවට පස්සෙ එයාට තේරෙනවා අර කලින් අර කතා කරපු ආලෝක වගේ ඒ උපක්ලේශ විදියට එන දේවල් ඒවා ඇත්තටම භාවනාවක දියුණුව නිසා එන්න ඕනෙ දේවල්. ප්‍රීති, පස්සද්ධි, වීර්යය මේවා ඔක්කොම භාවනාවේ දියුණුවත් එක්ක එන දේවල්. ඒවා එන්න ඕනෙ. හැබැයි මේවනකොට යෝගාවචරයා දන්නවා මේවා වැරදි විදියට ඇල්ලුවාම තමයි මේක උපකලේශයක් වෙන්නෙ කියලා.

එතකොට යෝගාවචරයා දැනගන්නවා මේක තණ්හා දිට්ඨි මාන වලින් ඇල්ලුවහම තමයි දෝෂ එන්නෙ කියලා. නමුත් ඒවා එන එක ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. එතකොට සමහර අවස්ථාවන් වලදි යෝගාවචරයා මේ සමහර උපක්ලේශ නිසා සතුටින් ඉන්නවා නම්, සතුටේ රැඳිලා ඉන්නවා නම් ගුරුවරයා කරන්නෙ ඇත්තටම එයාට සැර වෙන එක, සැර

වෙන්න ඕනෙ, පොඩි ළමයෙක් වගේ එයාව හුරතල් කරන්න හොඳ නැහැ, එයාට ලකුණු දෙන්න හොඳ නැහැ. එහෙම කලොත් එයා ඒ උපක්ලේශයේ හිරවෙනවා. නතර වෙනවා. මොකද එයා හිතන් ඉන්නෙ ගුරුවරයා අරහෙම හුරතල් කලහම ගුරුවරයා අනුග්‍රහ කලාම මේ ඉන්න තැන හොඳයි කියලානෙ එයා හිතන් ඉන්නෙ. අපි වුනත් එහෙමනෙ. නිකං මේ භාවනාවක් ඕන නැහැ නිකං තත්වයකදි අපේ ගුරුවරයෙක් මොකක්හරි දේකට අපිට අනුමත වෙන විදියට කතා කලොත් අපි හිතනවා ඒක හරි කියලා, අපි ඒකෙ රැඳෙනවා. හැබැයි සැර කලොත් දන්නවා මොකක් හරි මේකෙ හරි නැහැ කියලා. ඒ නිසා ඒ අවස්ථා වලදි සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ගුරුවරු කියන්නෙ යෝගාවචරයාට කාරුණික වෙන්න හොඳ නැහැ. කරුණාවන්තව සළකන්න හොඳ නැහැ.

ඇත්තටම නම් කරුණාවක් නිසා තමයි ගුරුවරයා එහෙම කරන්නෙ. මිනිස්සු දකින කරුණාව වෙන එකක්. මිනිස්සු හිතන් ඉන්න විදියේ කරුණාවක් පෙන්වන්න හොඳ නැහැ. නමුත් සමහර වෙලාවට සමහර ගුරුවරු අදකාලෙ වර්තමානයෙ ඕක දැනගෙන හෝ නොදැන යෝගාවචරයන්ට ඔය විදියට ආදරෙන් කරුණාවෙන් සළකනවා, ලකුණු දෙනවා, පුම්බනවා ඉතින් එතනින් ඉවරයි. එහෙම කරන්න හොඳ නැහැ, නමුත් මේවා භාවනා නොකළ නිකං මතුපිටින් ශාසනේ අල්ලගෙන ඉන්න මේ තියරි අල්ලගෙන ඉන්න, මේ භාවනා කරන අය මෙන්න මේ විදියයි කියලා frame එකකට දාගෙන ඉන්නවානෙ අපේ මිනිස්සු. අපේ මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ භාවනා කරනවා නම් බිම බලාගෙන යන්න ඕනෙ. තණකොළයක්වත් පෑගෙන්න බැහැ, ඇවිදිනකොට සද්දයක්වත් ඇහෙන්න බැහැ. කණට ඇහෙන්න කතා කරන්න හොඳ නැහැ. කොක් හඬලා, ටිකක් සද්දෙ ඇහෙන්න හිනාවෙන්න හොඳ නැහැ, සැරට කතා කරන්නහොඳ නැහැ, ශාන්තදාන්ත තීන්ත කූඩුවක් තමයි භාවනා කරන අය කියලා අපේ මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ. ඒක තමයි මේ ආගම විසින්, සම්ප්‍රදාය විසින් ඔළුවට දාපු දේ. එහෙම එකක් නෙවෙයි, භාවනාව දියුණු වෙනකොට ඒ මනුස්සයා ස්වභාවික වෙනවා. ස්වභාවිකත්වය කාටවත් හානිකර නැහැ, ඕන නම් හානිකරගන්න පුලුවන්. ස්වභාවික වෙනවා කියන්නෙ ඒ මිනිස්සු හිතන් ඉන්න විදියේ ශාන්ත ශාන්තදාන්ත තීන්ත කූඩුවක් වෙන එක නෙවෙයි. ඉතින් මිනිස්සු හිතන් ඉන්නවානෙ මේ භාවනා දියුණු ගුරුවරයෙක් නම් මේ සැර කරලා හරියනවද, එහෙම එකක්නෙ අපේ මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ. නෑ ඒවා මේකෙ නැහැ.

ඒ නිසා තමයි මේ ලෝකෙ මිනිස්සු හරි භාවනාවක් කරන්න එනවා අඩු ඒකයි. මිනිස්සු ඔළුවේ තියාගෙන ඉන්නෙ වෙනම concept එකක් භාවනාව ගැන. හරියටම මේක දන්න කෙනා, මේක තේරිච්ච කෙනා ඒ අය විතරයි මේකට ඇවිල්ලා මේ වැඩේ කරන්නෙ. ඒ නිසා දක්ෂ ගුරුවරයා මේ උපක්ලේශයකට යටවෙලා ඉන්න යෝගාවචරයාට ආදරයෙන් කරුණාවෙන් සළකන් නැහැ, හුරතල් කරන්නෙ නැහැ, නළවන්නෙ නැහැ. එයාට හරියටම point එකට ගහලා අදාල තැනදි ටොක්ක අනිනවා එයාට. ඒකෙන් තමයි එයාව බේරෙන්නෙ. යෝගාවචරයාව බේරෙන්නෙ. එතකොට එයාට අදාළ සුතමය ඥාණයත් එතනදි දුන්නහම එයා තේරුම් ගන්නවා මං මේ ක්ලේශයකට අහුවෙලා ඉඳලා තියෙන්නෙ. හොඳ දේත් අල්ලලා ක්ලේශයෙන්. අපි හිතන් ඉන්නෙ හොඳ එකක් ආවහම උඩපනින්න ඕනෙ, party දාන්න ඕනෙ කියලානෙ අපි හිතන් ඉන්නෙ. ඒක ක්ලේශයක්. එයාට එතන හිරවුනාම එයාට ඉස්සරහට ගමනක් නැහැ. ඒ නිසා තමයි ගුරුවරයා අර විදියට කටයුතු කරන්නෙ.

ඉතින් අද අපි උපක්ලේශ දෙකක් ගැනකතා කලා. ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් අන්තිම උපක්ලේශය තමයි බරපතලම උපක්ලේශය, ඒකයි උපක්ලේශ ගැන තව පොඩි කාරණා ටිකක් එක්ක අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

45) බලවත්ම උපක්ලේශය | විපස්සනා උපක්ලේශ - 10 | Right concentration | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය. අපි විපස්සනා උපක්ලේශ ගැන කතා කරමින් කරන්නෙ. උපක්ලේශ සම්බන්ධව තියෙන අන්තිම දේශනය. දහවෙනි උපක්ලේශය තමයි අද කතා කරන්න තියෙන්නෙ. ඒකට කියන්නෙ නිඛන්තිය. මේක තමයි ඇත්තටම මේ උපක්ලේශ වල ලොකුම ප්‍රශ්නය. මොකක්ද, මෙයා තමයි අර කලින් කියපු උපක්ලේශ නවය කෙරෙහි ඇතිකරගන්න බලවත් කැමැත්ත තමයි මේ නිඛන්තිය. කෑදර ගතිය ඇති කරගන්න එක. කලින් කියපු උපක්ලේශ නවය සාමාන්‍යයෙන් භාවනාවක් කරගෙන යද්දි භාවනා පුහුණුව කරගෙන යද්දි යෝගියාගේ මනස වැඩෙනකොට සාමාන්‍යයෙන් පහළ වෙන දේවල්. ඒක ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි, ඒක දියුණුවක්. හැබැයි මේ නිඛන්තිය කියන මානසික ස්වභාවය නිසා මේ දේවල් කෙරෙහි යෝගියාට මේවා නැවත නැවත ලැබේවා කියන බලාපොරොත්තුව එනවා, ඒක නිසා තමන් උසස් කරලා අනිත් අය පහත් කරනවා, ඒක මමත්වයෙන් අල්ලගන්නවා, ඒක තියෙන එක හොඳයි කියලා හිතනවා, ඒක කොඩියක් කරගෙන දඟලනවා, කෑගහනවා, ඒක නැතිවෙයි කියන බය තියෙනවා. ඔහොම දේවල් ටිකක් ඇතිවෙනවා. මේකට තමයි නිඛන්තිය කියන්නෙ. එයා තමයි ඇත්තටම ලොකුම වැරැද්ද කරන්නෙ. එයා නිසා තමයි අර කලින් ඇතිවෙන ගුණ නවය සම්බන්ධයෙන් අපි වැරදි වැටහීම් හදාගන්නෙ.

එතකොට මේ භාවනා උපක්ලේශ කියන ඒවා හටගන්නෙ ඇත්තටම භාවනාක යෙදිලා ඉන්න යෝගීන්ට විතරයි. භාවනාවක් නොකරපු සාමාන්‍ය බණ අහපු මනුස්සයන්ට මේක සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් භාවනාවේ දියුණුවක් විදියට තමයි මේ උපක්ලේශ හටගන්නෙ. එතකොට ඒවා අයින් කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙත් භාවනා පුහුණුවෙන්ම පමණයි, වෙන ක්‍රමයක් නැහැ මේවා අයින් කරන්න. මොකද භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා පුහුණුව නිසා හටගත්තු දේවල් පුහුණුව නිසාමයි නැති කරන්න ඕනෙ. ඒ වගේම මේ භාවනා පුහුණුව කරන්න ගුරුවරයෙක් ළඟ ඉන්නත් ඕනෙ. ගුරුවරයා ළඟ හිටියාට භාවනා කරන්නැත්නම් ඒත් වැඩකුත් නැහැ. ඒ නිසා එක එක යෝගාවචරයන්ගේ සංසාර ගති පුරුදු අනුව මේ උපක්ලේශ වල ප්‍රමාණය සහ ඒවා ආවත් ඒවායෙ අඩුවැඩිකම් තියෙන්න පුලුවන්. සමහර අයට මේවා තදේට තියෙනවා. සමහර අයට බොහොම පොඩ්ඩයි තියෙන්නෙ. සමහර අයට භාවනාව හොඳට දියුණු කරගන්න පුලුවන් මේවට ලොකුවට අහුවෙන්නෙ නැතිව. මේවයෙන් බලපෑමක් වෙන්නෙ නැතිව ඒගොල්ලන්ට හොඳ සුතමය, චින්තාමය ඥාණයක් තියෙනවා, සංසාර පුරුද්දක් තියෙනවා. ඉතින් ගුරුවරයා මේකට උපදෙසක් දෙන්න කලින්ම සමහර යෝගීන් තමන්ගේ වැරැද්ද හදාගෙන ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් හැකියාවක් තියෙනවා. ඒ අය සෑහෙන දක්ෂයි.

ඉතින් මේ උපක්ලේශයෙක් එන්නෙම නැතිව භාවනාව දියුණු වෙනවා නම් ඒ අර භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ජීවමාන කාලේ වැඩ හිටියා වගේ උග්ගටිතඤ්ඤූ විප්පටිතඤ්ඤෝ වගේ ශ්‍රේෂ්ට උත්තමයො. ඒ කියන්නෙ අර භාහියදාරුචීරිය රහතන් වහන්සේ, සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ, මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ වැනි උත්තමයන්ට මේ උපක්ලේශය එන්න වෙලාවක් නැහැ. හැබැයි ඒ අයට ධර්මය කියනකොටම ධර්මය අවබෝධ වුනා. එහෙම වුනාට ඒගොල්ලො මේ නිකම්ම එතෙන්ට ආවෙ නැහැ. නිකම්ම අවබෝධ වුනා නෙවෙයි. ඒ අය සංසාරයක් පුරා ආත්ම භාව ගණනකදි මේ භාවනා පුහුණුව, මේ උගුල වල වැටි වැටි පුහුණු කරපු ශක්තීන් තමයි මේ අයට බණ පදයක් කියපු ගමන් මේක

අවබෝධ වෙන්නෙ. මෙන්න මේක වැරදියට තේරුම් අරන් තමයි වර්තමානෙ හොඳට මාකට් වෙනවා මේ බණ ඇහුවහම විතරක් ඇති සෝවාන් වෙන්න කියලා. මේ ගැඹුරු අර්ථය දන්නැති අය. ඒගොල්ලො හිතන් ඉන්නවා මේ අපිත් බණ ඇහුවාම ඇති සෝවාන් වෙන්න කියලා. ඒ තත්වය තියෙන්නෙ අර සසර මේක හොඳට පුහුණු කරලා කරලා, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ඒගොල්ලො තමන්ගේ පාරමී ශක්තිමත් කරගෙන ඉන්නෙ.

උපමාවක් දීලා තියෙන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉර එළිය වැටෙනකල් වතුර උඩ තියෙන නෙළුම් පොහොට්ටුව වගේ කියලා. ඉර එළිය වැටිච්ච ගමන් ඒක පිපෙනවා. ඒ තැනට යන්න කලින් වතුර යට ඉන්න නෙළුම් පොහොට්ටුවක් ඉර එළිය වැටුනහම අපි පිපෙයි කියලා හිතන් හිටියොත් එහෙම එයා කොච්චර මුලාවකද ඉන්නෙ කියලා තේරෙනවා නේද. ඔය තමයි මාර්ගඵල පිස්සුව තියෙන, නිහතමානිකමක් නැති මාර්ගඵල වලින් කොඩි දාගන්න කැමැති මිනිස්සුන්ගේ කතා. එහෙම එකක් නෑ. ඒ සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේලාට එහෙම හේතුඵල ධර්මයේ පේළි හතරක් කියනකොට ධර්මය අවබෝධ වෙලා ඉවරයි. පටාචාරා තෙරණියට නැගණියනි සිහි එළවගන්න කියනකොට එයාලා අදාළ කාරණයට ඒගොල්ලො ඇවිල්ලා ඉවරයි. මාර්ග ඵල ලැබුවෙ පස්සෙ තමයි පටාචාරාව. හැබැයි ඒගොල්ලො ප්‍රීතියක් සහිතව අදාල තැනට ඇවිල්ලා ඉවරයි. හැබැයි ඒකට අහුවෙලා නැහැ. ඒගොල්ලන්ට උපක්ලේශ කතා මේ දේවල් නැහැ. අංගුලිමාල තෙරුන් වහන්සේට මම නතර වෙලා ඉන්නෙ ඔබ නතර වෙන්න කියනකොට ඒගොල්ලන්ට කාරණය තේරිලා ඉවරයි. ඒ නිසා මේ දැන් ඉන්න අය හිතනවා මේ ප්‍රීතියක් ආවහම අර උපක්ලේශ වල මුල් නවය ආවහම මම මාර්ගඵල ලැබුවා කියලා ඒගොල්ලො ලකුණු දාගන්නවා. මේ ලකුණු දාගන්න එක තමයි තියෙන ප්‍රශ්නෙ ඇත්තටම. නැත්නම් ඒ ආලෝක ප්‍රීති ඇතිවෙන එක නෙවෙයි ප්‍රශ්නෙ. ඒකට ලකුණු දාගන්න එක. එතනයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ.

එතකොට මේ උපක්ලේශ හැමෝටම ඔක්කොම එන්නත් පුලුවන්, නැතිවෙන්නත් පුලුවන්. එකකින් බේරුනාට ඊළඟ එකට අහුවෙන්නත් පුලුවන්. කොහොම වුනත් උපක්ලේශ සම්බන්ධයේදී උපක්ලේශ වලට යෝගියා අහුවුනාම යෝගාවචරයා කෙරෙහි ගුරුවරයා සෑහෙන තදින් ඉන්න ඕනෙ. හොඳ ගුරුවරයෙක් නම් ඇත්තටම තදින් ඉන්නවා. එතකොට තමයි ගෝලයාව මේ වැරදි පාරෙන් අරගෙන හරි මාර්ගයට දාන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එහෙම නැත්නම් ගෝලයත් අමාරුවෙ වැටෙනවා. ඉතින් මේ උපක්ලේශ වල තියෙන ලොකුම ප්‍රශ්නෙ තමයි අපි උපක්ලේශ වලට උපාදාන කරන එක. සමහර ගුරුවරු උපදෙස් දෙන්නෙ උපාදානයක් ඇතිවෙන විදියටමයි. මේ වගේ තත්ව වලදී ඔබට ධ්‍යානයක් ලැබිලා තියෙනවා, ඒක හොඳට පරිස්සම් කරගන්න රැකගන්න වගේ දේවල් කියනවා. කිව්වහම යෝගාවචරයා ඉතින් ඒක තදින් අල්ලනවා. එතකොට මේ යෝගියා හිතන්නෙ මේක ආයෙ ආයෙ මම ලබාගන්න ඕනෙ කියලා.

ඉතින් මේ නැවත නැවත ඒක හොයන මානසිකත්වය තමයි උපාදානය කියලා කියන්නෙ. ගොඩක් යෝගාවචරයො භාවනා කරලා හොඳ තැනකට හොඳට සිහිය පිහිටියාම යෝගාවචරයා ඊළඟ පර්යංකයටත් යන්නෙ අරක හොයාගෙන. ඒක තමයි උපාදාන වෙනවා කියන්නෙ. උපාදාන නොවුනා නම් ඊළඟ පර්යංකයේදී අරක හොයන්නෙ නැහැ. මොකද ඒ යෝගාවචරයා දන්නවා මේ කලින් පර්යංකයේදී දේවල් ලැබුනේ එතනට එතනට ගැලපෙන හේතු සම්පාදනය වුනු නිසා ඊට ගැලපෙන්න ඒක ආවා. ඊළඟ පර්යංකයට අර හේතු ටිකම සම්පාදනය වුනොත් ප්‍රතිඵල එනවා. නැත්නම් නැහැ. ඉතින් මේක නොදන්න යෝගාවචරයාට අරවගේ උපක්ලේශයකට උපාදාන වුනහම එයා හැමදාම භාවනා කරන්න යන්නෙ ඒක හොයාගෙන. එතකොට හොඳ පාරමී ශක්තියක් තියෙන, සසර

හොඳට ඒක පුහුණු වෙලා වෙලා පින තියෙන, හොඳට ප්‍රඥා ආදී පාරමී හොඳට තියෙන අයට මේවට රැවටුනත් වැඩිය රැවටිලා ඉන්නෙ නැතිව තේරුම් අරගෙන වැඩ කටයුතු කරගන්න පුලුවන්.

සමහරවෙලාවට ගුරුවරයා කියලා දෙන පළවෙනි වතාවෙන්ම තේරුම් අරගෙන ඒගොල්ලො හරි පාරට යනවා. ඒ අයට හොඳට පාරමී ශක්තීන් තියෙනවා. ඒක අවශ්‍යයි. පාරමී කියලා කියන්නෙ මේ මිනිස්සු හිතන් ඉන්න දන් දෙන එක නෙවෙයි. දානය විතරක් නෙවෙයිනෙ පාරමී කියන්නෙ. පාරමී දහයක් තියෙනවානෙ. ඒ කියන්නෙ මේ නිවන පිණිස සංසාර සාගරයෙන් එතෙරවීම පිණිස අපිට අවශ්‍ය කරන ගුණධර්ම ටිකට පාරමී කියන්නෙ. ඒක දානය විතරක් නෙවෙයි. එතකොට අනිකුත් පාරමී සහිතව මේ සම්පූර්ණ වෙලා තියෙන ටිකක් පිරිලා තියෙන යෝගාවචරයාට මේවා කඩාගෙන යන්න පුලුවන්. එතකොට ගුරුවරයාටත් අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ, යෝගාවචරයා කියන දේ අහගෙන ඉන්න විතරයි ගුරුවරයාට තියෙන්නෙ. වැඩිය උපදෙස් දෙන්න දෙයක් නැහැ. මුලින් අරමුණ අල්ලලා දුන්නහම ඒ යෝගාවචරයා දන්නවා යා යුතු විදිය. කමටහන වාර්තා කරනවා, එච්චරයි. ඉතින් යම්කිසි වෙලාවකදි සංසාරයේ පෙර කරන ලද අකුසල කර්මයකට මොනවහරි වුනොත් හරි, එහෙම නැත්නම් එයාගේ සිහිනුවණට යම්කිසි බාධාවක් වුනොත් හරි අන්න ඒ වගේ තැනකදි පොඩ්ඩක් ඒකට පිළියමක් යොදාගන්න විතරයි ගුරුවරයාගෙන් එතකොට එයාට උදව්වක් ඕන වෙන්නෙ. හැබැයි උදව්වක් එහෙම විතරයි කිව්වට, ගුරුවරයා අතහැරලා යනවා කියන එක නෙවෙයි මේ. එයා කමටහන වාර්තා කරන්න ඕනෙ. ගුරුවරයාට තියෙන්නෙ නිහඬව අහගෙන ඉන්න විතරයි. දිගටම යෝගාවචරයාට තියෙන්නෙ තමන්ගෙ වැඩකටයුතු ටික කරගෙන යන්න.

එතකොට මේ උපක්ලේශ තියෙන අවස්ථාවන්වලදි අපි විපස්සනාවට වැටෙන්නෙ නැහැ. විපස්සනාවට වැටෙන්න නම් උපක්ලේශය අයින් වෙන්න ඕනෙ. උපක්ලේශය අයින් වෙන්නෙ සිහිය පිහිටෙව්වාමයි. එක්කො ඒ වෙලාවේ යෝගාවචරයාගේ මූල කර්මස්ථානය ගෙවිලා තියෙන්න පුලුවන්. එතකොට ඒ ගෙවිලා තියෙන ස්වභාවයට හිස් ස්වභාවයට නැතිනම් තමන් අත්දකින ස්වභාවයට සිහිය පිහිටෙව්වාම තමයි උපක්ලේශයෙන් එයාට අයින් වෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. අයින් වුනාම තමයි විපස්සනාවට බහින්නෙ. විපස්සනාවට බැස්සහම තමයි ඉස්සරහ විපස්සනා ඥාණ ඒ යෝගාවචරයාට ලැබෙන්නෙ. විපස්සනා ඥාණ සාමාන්‍යයෙන් අටක් තියෙනවා. ඉතින් විපස්සනා ඥාණ ටික පහළ වෙන්නෙ යෝගාවචරයාට උපක්ලේශ වලින් ගැලවුනාම විතරයි. ගැලවෙන්නෙ නැතිතාක් කල් විපස්සනා ඥාණ පහළ වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා සතිය තමයි මේකට ඕනෙ. එතකොට ගුරුවරයා අදාළ අවස්ථාවේදී එතනදි සතිය පවත්වන්න ඕනෙ ආකාරය ගැන, සතිය තියන්න ඕන තැන ගැන, යෝගාවචරයාගේ ස්වභාව ගැන ගුරුවරයා ඒක දැනුම් තේරුම් අරගෙන ඒක අයින් කරන්න පුලුවන්ද කියන එක බලලා යෝගාවචරයාගේ අධ්‍යාස බලලා කමටහන දෙනවා. ශුද්ධ කරනවා, කොහොමද මේ සිහිය තියාගෙන යන්නෙ කියන එක ගැන. ඉතින් හොඳ දක්ෂ ගුරුවරයෙකුට තමයි ඒක කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. බොහොම දැඩිව තදින් හිටියොත් යෝගාවචරයා මේ ඉන්න සතිය පිහිටුවීම සම්බන්ධව මේ කාරණයට ගන්න පුලුවන්. හොඳ බලවත් සතියක් තියෙන්න ඕනෙ. ගුරුවරයා හිටියට තේරුමක් නැහැ. යෝගාවචරයාට සිහිය තියන්න බැරි නම් සිහිය පිහිටුවන්න බැරි නම් අදාළ කාරණයට ගුරුවරයාට ඇත්තට කරන්න පුලුවන් දේකුත් නැහැ.

ඉතින් වර්තමානයේ විපස්සනා ගුරුවරු කියන්නෙ වර්තමානයේ යෝගාවචරයො මේවගෙන් ගලවන්න අමාරුයි, මොකද තැන් තැන්වල ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා ලෝකෙම තියෙන බණ ටික ඔක්කොම ඔළුවට දාගෙන දාගෙන ඔක්කොම පටලවගෙන මේක කලවම්

කරගෙන ඉන්නෙ. ඒ නිසා මේ භාවනා නොකරපු අළුත්ම ආධුනික යෝගාවචරයන්ට මේක කියලා දෙන්න හරිම ලේසියි. මොකද ඒගොල්ලො ඔළුවෙ එක එක දේවල් වලින් පුරවගෙන නැහැ. මේ අපේ වර්තමානෙ අය ධර්මය හොයන්න කියලා, නිවන් හොයන්න කියලා ලෝකෙ වටේම කරක් ගහලා අන්තිමට අවුලක් හදාගෙන තමයි එන්නෙ. ඉතින් ඒ අවුල ගලවන්න පුලුවන් අයත් ඉන්නවා, බැරි අයත් ඉන්නවා. ඉතින් අපි කලින් දේශනාවල කියලා තියෙනවා මේ විපස්සනාවෙදි සතිය කියන එක හැව අරිමින් ටික ටික පරිණාමය වෙමින් තමයි යන්නෙ. මුළදි අපි තියන සතිය නෙවෙයි ඊටපස්සෙ ටිකක් බලවත්. එහෙම එහෙම ටික ටික සතිය බලවත් වෙමින් තමයි යන්නෙ. ඒක අපි කලින් කතා කරලා තියෙනවා.

ඉතින් මේ මට්ටමේදී මේ උපක්ලේශ වලට අහුවෙන මට්ටමේදී තියෙන සතියට වැඩිය බලවත් සතියකින් අරමුණට හෝ අරමුණේ ගෙවිලා තියෙන ස්වභාවයට හෝ එහෙම නැත්නම් මේ උපක්ලේශයේ දැනෙන ස්වභාවයට හෝ එහෙම නැත්නම් අරමුණු ඇවිත් බිඳි බිඳි යන ප්‍රවාහයට හෝ එහෙම නැත්නම් ත්‍රිලක්ෂණ එයාට පෙන්නුම් කරනවා වෙන්න පුලුවන්, ඒවාට හෝ හොඳ බලවත්ව සිහිය පිහිටෙව්වොත් සති සම්පජඤ්ඤ දෙකම හරියටම වැඩ කලොත් උපක්ලේශය ගැලවිලා යනවා. ඇත්තටම මේ උපක්ලේශය කියන එක හටගන්නේම මේ මට්ටමේදී හොඳට නාමරූප ධර්ම වලට සිහිය පිහිටනකොට. ඉතින් උපක්ලේශය ගැලවෙන්නේම ඊට වැඩිය බලවත් සිහියකින් මේ අදාළ කාරණයට සිහිය තිබ්බොත් විතරයි. ඉතින් ඒකට ගුරුවරයාගෙන් ඇත්තටම මුහුණට මුහුණ කමටහන් ගන්න ඕනෙ. මෙහෙම දේශනාවකින් ඒ කමටහන ශුද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. මේවා පොදුවේ කියන දේශනානෙ. ඒ නිසා comment වලින්, ඒ විදියට බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා කමටහන් ශුද්ධ කරන්න. ගුරුවරයා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ නම් භාවනාව හරියට වැඩෙන්න නම් ගුරුවරයාට මුහුණට මුහුණ මුණ ගැහිලා කමටහන් ශුද්ධ කරන්න ඕනෙ. හරියටම ශුද්ධ වෙන්න නම්. නැත්නම් ශුද්ධ වෙන්නෙ බාගෙට.

ඉතින් දැන් වර්තමානෙ මිනිස්සුන්ට මුණගැහෙන්න වෙලාවක් නැහැ. ඒගොල්ලොත් මේ කාර්යබහුල ජීවිතයක ඉන්නෙ. ඉතින් email එකකින්, වෙන ක්‍රමයකින්, ලිපියකින් කමටහන ශුද්ධ කරගත්තට ඒක එච්චරම සාර්ථක නැහැ. නමුත් නොකර ඉන්නවට වැඩිය හොඳයි. ඉඳලා හිටලා හරි ගුරුවරයා මුහුණට මුහුණ මුණගැහිලා කමටහන ශුද්ධ කරගන්න එක තමයි හොඳ. ඒ නිසා මේ මූණට මුණගැහිලයි මේක ශුද්ධ කරන්න ඕනෙ. අපේ මිනිස්සු මේ ලේසිවට comment වලින් කමටහන් ශුද්ධ කරගන්න එනවා, එහෙම කරන්න බැහැ මේ තැන්වලදි. එතකොට ගුරුවරයාගේ දක්ෂ භාවය අනුව යෝගාවචරයාගේ උපක්ලේශ අයින් වෙලා ඉස්සරහා විපස්සනා ඥාණ වලට එයාගේ මනස වැඩෙනවා.

ඉතින් උපක්ලේශ සම්බන්ධයෙන් මේ ටික තමයි කතා කරන්න තියෙන්නෙ. අපි සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනාවෙන් ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

46) සම්මා සමාධිය ලැබෙන හැටි | Attaining the Right Concentration | ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය | සම්මා සමාධිය

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි ඉන්නෙ කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ අවසාන දේශනාවල තමයි අපි මේ ඉන්නෙ. මම හිතන්නෙ මේ දේශනාව සහ තවත් එක්

දේශනාවක් වගේ තමයි අපිට සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඉවර කරන්න අරගෙන එන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් අද කතා කරන්නෙ සම්මා සමාධි කොටසේ ඊළඟ තැන ඉඳලා. අපි මේ වෙනකල් කතා කලා දසවිධ විපස්සනා උපක්ලේශ ගැන. ඒ උපක්ලේශ මතුවෙන මට්ටම විදියට අපි කතා කලේ දුතිය ධ්‍යාන මට්ටම. හැබැයි මේ කතා කරන්නෙ විපස්සනා දුතිය ධ්‍යාන මට්ටම, සමථ පැත්තෙන් නෙවෙයි. එතකොට දැන් මේ කට්ටියට හිතෙනවා ඇති මොකක්ද මේකෙ වෙනස කියලා. සමාධියයි සමාපත්තියයි කියන්නෙ දෙකක්. සමාධිය උපදවාගත්තට පස්සෙ ඒ සමාධියට අපිට කැමැති තාක් කාලයක් කැමැති විදියකට පඤ්චවිධ වශීතාවයන්ගෙන් යුක්තව සමවැදිලා ඉන්න පුලුවන් ගතිය සමාපත්තිය. ඒ කියන්නෙ එයාට තියෙන්නෙ දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණයක් විතරයි. ඒ සමාධි සුඛයේ ගිලිලා ඉන්න පුලුවන්. එච්චරයි, එතනින් එහාට දෙයක් වෙන්නෙ නැහැ.

සමාධිය කියන්නෙ මේ මනසක ඇතිකරගත්තු යම්කිසි විදියක ඒකාග්‍ර බවක්, ඒකෝදි බවක්. එතකොට සමථ පැත්තෙන් තමයි සමාධි සමාපත්ති දක්වා අරන් යන්නෙ. ඒක ඇත්තටම time wasting කියලා තමයි කියන්නෙ. මොකද කිසිම දෙයක් වෙන්නේ නැහැ. නුවණ කියන එක එන්නෙ නැහැ. කෙලෙස් කැපෙන් නැහැ. ඒ නිසා විපස්සනාවට බර අය මේ සමාපත්තියට යන්නෙ නැතිව තමන් හදාගත්තු උපදවගත්තු සමාධියේ ඉඳලා විපස්සනාවට මනස හරවගන්න විදිය තමයි උගන්වන්නෙ. එතකොට මේ අපි කතා කරගෙන යන්නෙ ඒ වගේ විපස්සනා සමාධි වල දෙවන ධ්‍යාන මට්ටමේදී ඔන්න විපස්සනා උපක්ලේශ පහළ වෙනවා කියලා අපි උපක්ලේශ දහයක් ගැන කලින් වීඩියෝස් වල කතා කලා. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙනෙක් ලෝකෙ පහළ වෙලා දේශනා කරන දේශනාවල උත්කෘෂ්ටම දේ තමයි විපස්සනාව කියලා කියන්නෙ. ඉතින් එහෙව් මේ විපස්සනාවටත් සමාධියක් ඕනෙ. ඒක කවුරුහරි කියනවා නම් සමාධියක් නැතිව විපස්සනාව කරන්න පුලුවන් කියලා එහෙම එකක් නැහැ. විපස්සනාවටත් යම්කිසි සමාධි මට්ටමක් ඕනෙ. ඉතින් සමාධියේ තියෙනවා මට්ටම් කිහිපයක්. අර්පනා සමාධි, උපචාර සමාධි, කණමට්ඨඨිතික සමාධිය කියලා - ඒ කියන්නෙ ක්ෂණමාත්‍ර සමාධි. එතකොට අර්පණා සමාධි මට්ටම තමයි අර සමාපත්ති වලට සමවදින තැන. ඉතින් විපස්සනා යෝගාවචරයාට මේ ක්ෂණික සමාධිය අවශ්‍යයි. ඒකත් එක්තරා සමාධි තත්වයක්.

එතකොට අපි කලින් සඳහන් කලා විපස්සනා දෙවන ධ්‍යාන මට්ටමේදී යෝගාවචරයාට අරමුණ හඳුනගන්න බැරි මට්ටමක් එන්නෙ අරමුණ නොදැනී යනවා. අරමුණයි හිතයි දෙකම එකක් වගේ තමයි යෝගාවචරයාට දැනෙන්නෙ. එතකොට මතුවෙන උපක්ලේශ වලට හසුනොවී ඉස්සරහට යන්න නම් යෝගාවචරයාට ඒ අරමුණ ගෙවීම නිසා හටගත්තු දැනීමක් තියෙනවා, හිස් ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ දැනීමට දැනුවත්ව ඉන්න එක තමයි, ඒ මතම සිහිය තබාගෙන ඉන්න එක තමයි ආරක්ෂාකාරී ක්‍රමය. ඒ නිසා එතනදී අර විතක්ක විචාර කියන අංග දෙක හැලෙන්නෙ අරමුණ පේන්නැති නිසා. විතක්ක විචාර දෙක තියෙනවා කියන්නෙ අරමුණ තව තියෙනවා කියන එක. එතකොට විතක්ක විචාර දෙක හැලුනහම තමයි ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්ගතා සහිත දුතිය ධ්‍යාන මට්ටම එන්නෙ. එතකොට දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලානෙ මේ එක තැනක දේශනා කරලා තියෙනවා අහලා තියෙනවාද බාහිරයට අහුවෙලා ගහගෙන යන්නෙක් නැතිව, ඇතුලේ රැඳිලා ගිලෙන්නෙත් නැතිව අපි මේ ඕගය තරණය කරන්න ඕන කියලා එකක්. ලස්සන ගාථාවකින් තියෙනවානෙ.

එතකොට මේකෙදි මේ තියෙන්නෙ ඒ මට්ටම. මේ බාහිරට අහුවෙලා ගහගෙන යනවා කියන්නෙ අර කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද ආදී නීවරණ වලට අහුවුනොත් අපි බාහිර පිටත ලෝකෙට තමයි අහුවෙලා යන්නෙ. ඒකට අහුවෙනවා. එතකොට අපි ඒ මට්ටම ඉක්මවා, ඒ

මට්ටම ජය අරගෙන තමයි මේ මට්ටමට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒක එක කඩුල්ලක්, එක කඩඉමක්, අභියෝගයක්, මේක ඊළඟ අභියෝගය. ඒ තමයි මේ උපක්ලේශ මට්ටම. උපක්ලේශ වලට අහුවුනොත් ඇතුලේ එක තැන නතර වෙලා කෙලෙස් වලට අහුවෙලා ගිලෙනවා, නහිනවා. එතකොට මේ දෙකටම අහුවෙන්නෙ නැතිව ඕඝය තරණය කරන එක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ උපක්ලේශ වලට අහුවෙන එක තමයි මේ ඇතුලත ගිලෙනවා කියලා කියන්නෙ. ඉතින් මේ මට්ටමට ආපු යෝගාවචරයා ඔය උපක්ලේශ වලට අහුවෙලා ඇතුලත ගිලෙන්නත් පුලුවන්, සමහරවිට හරියට වැඩේ කරගත්තෙ නැත්නම් නැවත ආපස්සට වැටිලා අර කලින් එකට ඒ කියන්නෙ අර බාහිරට ගහගෙන යන එක, ඒ කියන්නෙ නීවරණ වලට ආයෙත් අහුවෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා, යෝගාවචරයෙක් මේ මට්ටමේදී ඔය උගුල් දෙකටම ආයෙ අහුවෙන්න ඉඩකඩ ඕනැතරම් තියෙනවා. ඒක ස්වභාවිකියි.

ඉතින් මේකෙන් ගැලවෙන්න, මේ උපක්ලේශ වලින් ගැලවෙන්න තියෙන්නෙ, උපක්ලේශය උපක්ලේශය වශයෙන් මෙනෙහි කරලා ඒක අතහැරලා අර මූල කර්මස්ථානය ගෙවීමෙන් හටගත්තු දැනෙන හිස් ස්වභාවයක් තියෙනවා, අන්න ඒ ස්වභාවයට අවධානය දෙන එක තමයි මේකෙන් ගැලවෙන්න තියෙන ක්‍රමය. එතකොට මේවා ඔක්කොම නාමධර්ම. මේ උපක්ලේශ විදියට එන ඒවා ඔක්කොම නාමධර්ම. රූප නෑ මේ වෙලාවේ. එතකොට ඒ නාමධර්මය අපිට දැකගන්න බැරිවුනොත් ඒක මෙනෙහි කරගන්න බැරිවුනොත් යෝගාවචරයා ඇතුලත ගිලීම කියන දේට අහුවෙනවා. එතකොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මෙතනදි උන්වහන්සේගේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවාලු සමථ භාවනාව වඩන යෝගාවචරයෙක් නම් මේ දෙවන ධ්‍යාන මට්ටමේදී යෝගාවචරයාට විපස්සනාවට හැරෙන එක හොඳයි කියලා. ඒකට හේතුව තමයි මේ උපක්ලේශ නිසා යෝගාවචරයාට පුදුමාකාර ධෛර්යයක්, උනන්දුවක්, වීර්යයක්, උත්සාහයක් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. මොකද උපක්ලේශ ගැන අහපු අය දන්නවා ඒවා ඔක්කොම ශ්‍රේෂ්ට ගුණ.

මේ ශක්තිය නිසා යෝගාවචරයාට කන්දක් උනත් උස්සගෙන යන්න පුලුවන් තරම් බලයක් ශක්තියක් දැනෙනවාලු. එතකොට ඒ ගැම්ම විපස්සනාවට හැරෙව්වොත් සෑහෙන දුරක් යෝගාවචරයාට යන්න පුලුවන්. හැබැයි අර ඇතුලත ගිලෙන ස්වභාවයෙන් ගැලවුනොත් තමයි මේක කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. උපක්ලේශ වලට අහුවුනොත් මේක කරන්න ලේසි නැහැ. එහෙම අහුවුනේ නැතිනම් යෝගාවචරයා විපස්සනා පැත්තෙන් විපස්සනා තුන්වෙනි ධ්‍යානයට යන්න පුලුවන් මෙතනදි. විපස්සනා ඥාණ විදියට කල්පනා කරලා බැලුවොත් මේකට කියන්නෙ බලවඋදයබ්බය ඥාණය කියලා. උදයබ්බය ඥාණය මට්ටමේ ඉහළ බලගැන්වුනු ශක්තිමත් පදනමක් සහිත ශ්‍රේෂ්ට තැනක් එතන, තුන්වෙනි ධ්‍යාන මට්ටමට යනවා කියලා කියන්නෙ. එතකොට මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයාගේ භාවනාව ඉබේම වෙන්න පටන් ගන්නවා. එයාට බලෙන් හුස්මට හෝ මූල කර්මස්ථානයට හිත ගේන්න බලෙන් තටමගෙන කිසි දෙයක් කරන්න දෙයක් නැහැ. අර සිහිය ගැම්ම කාගෙන ලස්සනට ඒක flow වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයාට එයාට මූල කර්මස්ථානය පෙනුනා හෝ නොපෙනුනා හෝ සිතුවිලි ශබ්ද වේදනා හරි මොනවහරි මේ සියල්ල වෙන එකක් තියා මේක දැකගන්න තමන්ගේ සිතුවිල්ල, තමන්ගේ මනස, මේ සතිමත් සිත පවා වේගයෙන් ඇතිවෙවී නැතිවෙවී යන මේ ප්‍රවාහය යෝගාවචරයාට දැකගන්න පුලුවන් වෙනවා. එයාට පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයාට අමතක වෙනවා මම ඉන්නෙ කොහෙද කියලාවත් සමහරවිට යෝගාවචරයාට ඒ අත්දැකීම් ඇති, හිටිගමන් ගැස්සිලා තමයි භාවනා ශාලාවට අවදි වෙන්නෙ. මම හිටියේ කොහෙද, මොකක්ද වෙලා

තියෙන්නෙ, මගේ ඇඟට මොකක්ද වෙලා තියෙන්නෙ කියලාවත් සමහර වෙලාවට යෝගාවචරයාට හොයාගන්න දැනෙන්නෙ නැතිව යනවා. එතනදි විශාල සුඛයක් යෝගාවචරයාට එන්නෙ. මේකට තමයි කියන්නෙ අමානුෂීය රතියක් කියලා. සාමාන්‍ය මනුස්ස මනසකට හිතාගන්නවත් බැරි විදියේ සුඛයක් මෙතනදි දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේ මට්ටමේදි යෝගාවචරයාට පර්යංකය පැයකට වැඩිය අදින්න පුලුවන්. පැය දෙක තුන යෝගාවචරයාට ඉන්න පුලුවන් වෙනවා, අල්ලගෙන යන්න පුලුවන්. හරිම සාමකාමීයි. සක්මන මේ වෙලාවේ නැතිවුනා කියලා ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ නැහැ.

හැබැයි පටන් ගන්නකොටම යෝගාවචරයො සක්මන අතහැරලා යන්න හදනවා නම් මේ දේවල් අහලා, මේ දේශනා ඇහුවහම යෝගීන් හරියට ලණු කනවා. ඒක හොඳටම දන්නවා. ඒ නිසා තමයි මම මේ සමහර තැන්වල අතරමගදි ටොකු ඇන ඇන යන්නෙ. අපේ මිනිස්සු හරිම කැමැතියිනෙ මේ තානාන්තර වලට. ඉතින් අපිට දේශනාවකින් ඇහුනු පලියට ඒකට හිතට සතුටු ආව පලියට අපිට හිතාමතා ඒවා හලන්න බැහැ. අපිට ඕන විදියට ඒක කරන්න බැහැ. ඒවා අතහැරෙන්නෙ ක්‍රමානුකූළ ප්‍රතිපදාවත් එක්කයි පුහුණුවත් එක්කයි. ඉතින් මේ වෙලාවේදි යෝගාවචරයාට සක්මන නැති වුනා කියලා ප්‍රශ්නයක් නොවෙන්නෙ දැන් යෝගාවචරයා ගොඩක් බරපතල අනතුරු කලාපයෙන් ගැලවිලා ඉන්නෙ. ඒ නිසා පර්යංකය පැය දෙක තුන එයාට අදින්න පුලුවන් පහසුවෙන්ම. එයාට පීඩාවක් නැහැ. එතකොට මෙතනදි ප්‍රීතිය නැහැනෙ දැන්. ප්‍රීතිය හැලිලා ඒ නිසා තමිය සුඛ ඒකාග්ගතා සහිත තුන්වෙනි ධ්‍යාන මට්ටම මේ වෙලාවේ පවතින්නෙ. එතකොට යෝගාවචරයාට කයේ තියෙන සුඛයක් පහසුවක් සහනයක් තමයි දැනෙන්නෙ. එතකොට සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ගුරුවරු කියන්නෙ විපස්සනාව කියන එක හරියටම පටන් ගන්නෙ මෙන්න මේ මට්ටමේදී කියලා. විපස්සනා තුන්වෙනි ධ්‍යාන මට්ටමේදී.

එතකොට මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයාට දැනෙන විශේෂ දෙයක් තියෙනවා. ඒ තමයි එයාට තමන්ගේ කයේ සටහන දැනෙන්නෙ නැතිව යනවා. ඔයාලට තේරෙන්න කිව්වොත් කයේ frame එක ඒක පේන්නෙ නැතිව යනවා. ඒ කියන්නෙ අපි සාමාන්‍යයෙන් පර්යංකයකට ඉඳගත්තට පස්සෙ අපි කියනවානෙ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට අවධානය ගන්න කියලා. එතකොට ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට අවධානය ගත්තහම අපිට මේ ඉරියව්ව පේන්න ගන්නවා දැනෙන් ගන්නවා. හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා ඒක දැනෙන්න ගන්නවා. එතකොට මේ මම කියන සංඥාවක් මනසේ වැඩ කරනවා එතන. මම හිතනවා මං මේ කියන එක තේරෙනවා ඇති කියලා. කයට හිත ගත්තහම කයේ ඉරියව්ව මේ කකුල් නැවිලා තියෙන හැටි, කඳ සෘජු වෙලා තියෙන හැටි හිස තියන හැටි, අත් දෙක තියෙන හැටි බලනකොට ඒවට දැනෙන දැනීම් බලනකොට මේ මම කියන සංඥාව දැනෙනවා. ඉතින් මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයාට මේ කයේ frame එක disappear වෙනවා, අතුරුදන් වෙනවා. ඒක දැනෙන් නෑ. ඒ කියන්නෙ මම කියන සීමාව කොතනින්ද තියෙන්නෙ කියලා එයාට හොයන්න බැහැ. මම සහ මම නොවන කියන සීමා දෙක කලවම් වෙනවා. මම සහ මම නොවන කියන සීමා මායිම් බිඳිලා යනවා. එයාට මේකෙ frame එක දැනෙන් නැහැ. කයේ අර මොකක්ද ඒකට කියන්නෙ, structure එක, මම දන්නෑ මට ඒක කියන්න තේරෙන්නෙ නැහැ, මට තේරෙන්නෙ frame කියන වචනය. ඒ කියන්නෙ මේ කයේ හැඩයක් තියෙන්නෙ අපිට දැනෙන්නෙ. ඒක දැනෙන් නෑ. ඒ කියන්නෙ මම කියන සංඥාව පොඩ්ඩ පෙඩ්ඩ ගැලවෙන්න පටන් ගන්නවා.

අපේ මිනිස්සු අහනවා මේ මම, මගෙන් එක්කෙනෙක් අහලා තිබුනා self love පුරුදු කරනකොට මමත්වය වැඩිවෙනවා නේද, එතකොට self-love නැතිව ඉන්නකොට මමත්වය අඩුවෙනවා ඇති. ඒ නිසා මේ මිනිස්සු හිතන් ඉන්න මනස්ගාත විදියට නෙවෙයි

භාවනාව වැඩෙන්නෙ. අපි පටන් ගන්නෙ මමත්වය සහිතව තමයි. ඒක පටන් ගන්නකොටම කැඩෙනවා නම් මේ තමන්ට ආදරය කරන්න පටන් ගන්නවා කියන්නෙ මේ මනස දියුණු කරනවා තමයි. එතකොට මේක පටන් ගන්නකොටම මමත්වය නැතිවෙලා යනවා නම් එහෙනම් ඉතින් මේ ලෝකෙ මිනිස්සු ඉතුරුවෙන් නෑනෙ කිසිම ගුණයක් දහමක් නැතිව එහෙනම් ජීවත් වෙන්න ඕනෙ, ඒගොල්ලො ගාව තමයි මේ මමත්වය නැත්තෙ එහෙනම්. ඒ නිසා මේකට බැහැපුවත් නැති අර ගොඩ ඉඳන් පීනන්න lectures දෙන අය ඉන්නෙ, ගොඩ ඉඳන් අර වතුරෙ බැහැගෙන පීනන අයට guide කරන මිනිස්සු ඉන්නෙ, අන්න ඒ අයගේ කතා ඕවා. ඒ නිසා මේ මට්ටමේදී මමත්වය මම කියන සංඥාව සෑහෙන දුරට ගැලවිලා. එයාට තමන්ගේ frame එක, තමන් කියන මේ සිරුරේ හැඩය හොයාගන්න බැරිව යනවා. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මම සහ මගේ නොවන කියන සීමාමරියාදාවල් බිඳෙන්න පටන් ගන්නවා කියලා. තමන් පර්යංකයේ කොච්චර කාලයක් හිටියද කියලවත් යෝගාවචරයාට හිතාගන්න බැරිවෙනවා.

එතකොට මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයාට ඉස්සරහට මේක ආරක්ෂිතව රැකගෙන යන්න තියෙන ක්‍රමය තමයි අපේ මූල කර්මස්ථානය, එහෙම නැත්නම් හුස්ම, එහෙම නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම, මේකනෙ මූල කර්මස්ථානය වුනේ. හුස්ම නම් හුස්ම දැනුනු තැන, පිම්බීම හැකිළීම නම් උදරයේ ඡායාව මත හිත තියාගෙන යන එක තමයි තියෙන ආරක්ෂාකාරීම ක්‍රමය. හුස්ම දැනෙන් නෑ යෝගියාට මේ මට්ටමේදි. හැබැයි හුස්මක් තිබුනානේ කියලා අපි අවධානය තියන් හිටපු තැනක් තියෙනවානෙ. එතනට අරමුණ දැනෙන් නැහැ. හැබැයි අන්න ඒ තැනට අපි පූර්ණ අවධානය තියාගෙන පිම්බීම හැකිළීම දිහා බලනකොටත් අපේ මනස දැනුවත් වෙන තැනක් තියෙනවානෙ, අපි ඇස් දෙකෙන් බලනවා නෙවෙයිනෙ, අන්න ඒ දැනෙන ස්වභාවයට අවධානය තියාගෙන යන්නෙ. මෙතනදි ඉස්සරහට යනකොට පර්යංකයේදී තමයි මේක ඇත්තටම ගොඩක්ම හොඳට කරගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ මේ විදියට. එතකොට දැන් යෝගාවචරයා මේ වෙනකොට භයානක අමාරු කඩඉම් දෙකක් පහුකරලා තියෙන්නෙ. ඒ තමයි නීවරණ වලින් ගොඩ එන එක, අනික තමයි උපක්ලේශ වලින් ගොඩ එන එක.

එතකොට යෝගාවචරයා නැවත නැවත, නැවත නැවත මේ තත්වය පර්යංක අතනෑර දිනපතාම භාවනා කරමින් මේ මට්ටමේ දවසට පර්යංක තුනක්වත් අඩුගානෙ අඳින්න ඕනෙ. නැවත නැවත මේක මනසට හුරුපුරුදු කරගත්තෙ නැතිනම් යෝගාවචරයා මේක දවසකට එක පාරක් කරනවා, හෙට කරන්නෙ නැහැ, ආයෙත් කරනවා, ඔහොම කරන්න ගියොත් මුල ඉඳලා, මුල ඉඳලාමයි යෝගාවචරයාට එන්න වෙන්නෙ. නමුත් මේක හරියටම දිනපතා අතනෑර නිසි කාලසටහනකට අනුව වැඩ කරගෙන ගියොත් ඒක යෝගාවචරයාට වශී වෙනවා වගේ වෙනවා. එතකොට සමහර වෙලාවට යෝගාවචරයාට පර්යංකයට යනකොටම පටන් ගන්නෙ ඔතනින් වෙන්නත් පුලුවන්. ඉතින් මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයාට තමන්ගේ ගුරුවරයා අතහැරලා ගිහින් තනියම භාවනා කරන්න පුලුවන් හැකියාව තියෙනවා. හැබැයි, හැබැයි මතක තියාගන්න, යෝගාවචරයා මෙතනදි ගුරුවරයා අතහරින් නැහැ. හේතුව තමයි එයාට පුදුමාකාර ගෞරවයක් තියෙනවා ගුරුවරයා ගැන මේ මට්ටමට එනකොට. එයාට ගුරුවරයා එක්කම ඉස්සරහට රැඳිලා කටයුතු කරන්න තමයි කැමැත්ත තියෙන්නෙ. ශ්‍රද්ධාව වැඩිවෙනවා, විශ්වාසය වැඩිවෙනවා. ඒ නිසා එයාට පුලුවන් වුනා මෙතරම් දුරක් මට මේ අභියෝගය ජයගෙන එන්න ගුරුවරයාගේ උදව් ලැබුනානේ කියලා එයා ගුරුවරයා අතහරින් නැහැ.

මෙතනින් එහාට එන අය සමහරවිට අතහරින්න පුලුවන්. අතහරිනවා නම් ඒ කියන්නෙ උපක්ලේශයකට, ක්ලේශයකට මොකකට හරි අහුවෙලා. ඉතින් මේකට තමයි නිරාමිස

සැපය කියලා කියන්නෙ. මේක ආමිසයකින් ලබන සැපයක් නෙවෙයිනෙ මේ සුඛය. ආමිසයකින් නෙවෙයි මේක ආමිසයක් නැති මනසේ උපදවගත්තු මානසික තත්වයකින් හදාගත්තු සැපයක්. ඒක කාම නිශ්‍රිත නැහැ. ඒ නිසා තමයි මේක නිරාමිස සැපයක් කියලා කියන්නෙ. එතකොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඔතනදි කියනවා හරි ලස්සන දෙයක්. මෙන්න මේ නිරාමිස සුවය ගැන මනුස්සයො දන්නවා නම් මේක අත්දැකලා තියෙනවා නම් මේ අනුන්ගේ දේවල් කඩාවඩාගන්න යන එක, අනුන්ට උගුල් අදින එක, දිය යටින් ගින්දර අදින එක, අනුන් යට කරලා තමන් නැගිටින්න හදන එක, අනුන්ගේ තත්වයන් විනාශ කරන්න හදන එක, තමන්ගේ තත්වය ආරක්ෂා කරගන්න වටේ ඉන්න අයට ගහන එක, තමන්ගේ දේවල් වලට හානි කරනකොට ඒකට රණ්ඩු කරගෙන යන ගති මෙන්න මේවා අඩුවෙනවා කියනවා. ඇත්තටම නම් ගිහි පැවිදි දෙගොල්ලොම අතරේ මේ චරිත ලක්ෂණ තියෙන අය ඉන්නවා. ඒකෙන් තේරුම් ගන්න මේගොල්ලන්ට මේ නිරාමිස සැපය කියන එක අහුවෙලා නැහැ.තමන්ගේ තැන වඩාගන්න තමන්ගේ තැන රැකගන්න, අනිත් අයව යට කරගෙන, අනිත් අයට උගුල් ඇදගෙන, අනුන්ගේ දේවල් කඩාවඩාගෙන, අනුන්ගේ දක්ෂකම් යටකරගෙන තනිකර දේශපාලන plan තියෙන්නෙ. තමන්ගේ දෙයක් නැතිවෙනකොට ඒකට රණ්ඩු කරගෙන යනවා ඒක තහවුරු කරගන්න. මේ වෙලාවෙදි මේ මට්ටමට ආපු යෝගාවචරයා දීලා දානවා ඉතින් ඇතිනම් තියාගන්න මට වැඩක් නෑ ඊට වැඩ සැපයක මං ඉන්නෙ කියලා.

ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මේ මට්ටමට යම්කිසි යෝගාවචරයෙකුට එන්න පුලුවන්කම ලැබුනා නම් එයා උත්සාහ කලොත් එයාට මේ ජීවිතේදි මාර්ග ඵල ලබන්න රහත් වෙන්න නිවන් දකින්න තරම් හැකියාව ශක්තිය තියෙනවා, එහෙම තියෙන කෙනෙක් තමයි මෙතෙන්ට එන්නෙ කියලා. උත්සාහ කරොත් යන්න පුලුවන්. ඉතින් මේ මට්ටමට යෝගාවචරයා මේ ආරක්ෂිතව ආවොත් මේ මට්ටමින් යෝගාවචරයා ඉස්සරහට ගියොත් එයාට මේ මට්ටමට රැකිලා ඇවිල්ලා දැන් මේ තුන්වෙනි ධ්‍යාන මට්ටමේනෙ ඉන්නෙ, විපස්සනා තුන්වෙනි ධ්‍යාන මට්ටමේ. එයා ඉස්සරහට ගියොත් එයාට ටිකෙන් ටික යම්කිසි අරමුණක් පේනවා නම්, මොන විදියකට හරි සිතුවිලි හරි, වේදනා හරි, ශබ්ද හරි, මොකක් හරි අරමුණක්, සිතම හරි අර හිස් ස්වභාවය දිහා බලන් ඉන්න තමන්ගේම හිත හරි, මේ ඕනම දෙයක් ඇතිවෙලා පවතිනවා කියන එක පෙනෙන්නෙ නැහැ. නැතිවෙලා යන එක, බිදි බිදී යන එක විතරක් එයාට පේන්න ගන්නවා. එයාට හටගන්න අරමුණේ හටගැනීම සහ පැවතීම පෙනෙන්නෙ නැහැ. එයාට පෙනෙන්නෙ හුදු බිදෙන දෙයක් විතරයි. නිරෝධ වෙලා යන දෙයක් විතරයි, නිරුද්ධ වෙලා යන දෙයක් විතරයි එයාට පේන්න ගන්නෙ.

මේක සක්මන් කරනකොටත් සමහර යෝගාවචරයන්ට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩ කරද්දිත් යෝගාවචරයන්ට මේ හුදු බිදෙන දෙයක්, ලෝකෙ කැඩි කැඩී බිදි බිදී යන එකක් විතරයි එයාට පෙනෙන්න ගන්නෙ. එතකොට මේ මට්ටමට යෝගාවචරයා ආවොත් යෝගාවචරයාට දැනෙන ස්වභාව ටිකක් තියෙනවා. මේකට හරියට යෝගාවචරයා අහුවෙනවා මේකත් නිකං උගුලක් තමයි. ඊළඟ උගුල මේක. යෝගාවචරයාට ලෝකෙම එපාවෙන්න ගන්නවා. මෙලෝ රහක් නැතිවෙනවා ලෝකෙ ගැන. එයාට කිසිම වැඩක් කරන්න හිතෙන්නෙ නැහැ. භාවනා කරන්න හිතෙන්නෙත් නැහැ, කන්න හිතෙන්නෙත් නැහැ, බොන්න හිතෙන්නෙත් නැහැ, හරි ඔක්කාර ගතියක් තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ වමනෙ යන්න එනවා නෙවෙයි, හරි අර මනසින් දෙවල් අපිට, දේවල් වල යථාර්තය දැක්කහම අපිට මනසේ හටගන්නෙ දේවල් කෙරෙහි නොඇලෙන මානසිකත්වයක්, අන්න ඒ වගේ ඔක්කාර ගතියක් දැනෙන්නෙ යෝගාවචරයාට, කොහේ

හරි කමක් නැහැ වැටිලා ඔහේ ඉන්න හිතෙන්නෙ. හැබැයි නිදියන්න නෙවෙයි, එයාට සිහිය තියෙනවා හොඳටම. හැබැයි සම්පූර්ණයෙන්ම දේවල් කෙරෙහි තියෙන රසය සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිවෙලා යනවා. කිසිවක්ම කරන්න බැහැ කියලා හිතෙනවා. ඇල්මැරිලා වගේ එකක්. කොහේහරි කමක් නෑ වැටිලා ඉන්න හිතෙන්නෙ. එයාට කිසිම දෙයක්, භාවනා කරන්නවත්, ඉගෙන ගන්නවත්, බණ කියන්නවත්, මොකුත්ම කරන්න හිතෙන්නෙ නැහැ මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයාට. ඉතින් මේකත් අර කලින් වගේම උගුලක්. උපක්ලේශයක්, කඩඉමක්, මරඋගුලක්.

මෙතෙන්දිත් යෝගාවචරයාට මේ දැනෙන දේවල් හරියටම මෙනෙහි කලොත්, මෙනෙහි කිරීම විතරයි ඇත්තටම එයාට කරන්න තියෙන එකම ක්‍රමය. හරියටම මෙනෙහි කලොත් විතරයි එයාට මේකෙන් ගැලවෙන්න පුලුවන්. එයාට මෙනෙහි කරගන්න බැරිවුනොත් අනේ අයියෝ මට මොකක් වෙලාද මේ ඇයි ද දන්නෑ කියලා එයාට ඒක මෙනෙහි කරගන්න බැරිවුනොත් එයා ඒකට අහුවෙනවා. එක්කො එයා කරන්නෙ දිගටම බුදියන්න පටන් ගන්නවා එක්කො මේ මොන මගුලක්ද භාවනාවකින් මෙහෙම වෙනවද කියලා භාවනාව නවත්වනවා, එක්කො මේ ගුරාට කොහෙහරි වැරදිලා කියලා ගුරුවරයා අතහරිනවා, එක්කො එයා මොනවහරි පිස්සු වැඩ ටිකක් කරන්න පටන් ගන්නවා. එක්කො මේ කම්මැලි කමක් තියෙන්නෙ කියලා කම්මැලිකම නැති කරගන්න මොනවහරි දේවල් ටිකක් කරන්න පටන් ගන්නවා ඔන්න ඔය වගේ විකාර ආතඟූත දේවල් කරන්න පටන් ගන්නවා, මේ සිදුවීම මේ දැනෙන දේ එයාට මෙනෙහි කරගන්න බැරිවුනොත්.

ඉතින් ඇත්තටම නම් එයා මේ අර මුලින්ම ආපු අර කඩඉම් දෙකත් එක්ක බලපුවාම මේක සුළු දෙයක් ඇත්තටම. හැබැයි මේක සුළු දෙයක් කියලා හිතලා, එහෙම නැතිනම් මගේ මේ භාවනාව වැරදිලා වෙන්න ඇති, මොකක් හරි වෙලා වෙන්න ඇති කියලා යෝගාවචරයා තමන්ගේ ගුරුවරයාට ලැජ්ජාවෙන් හරි මේ ටික හෙලි නොකලොත් හෙලි කරන්නැතිව හංගගෙන හිටියොත් එහෙම වුනොත් අනිවාර්යයෙන් යෝගාවචරයා අමාරුවෙ වැටෙනවා. මෙන්න මේ තැන්වලට සූදානම් කරන්න තමයි අපි යෝගාවචරයෙක් අර පුංචි මට්ටමේ ඉඳලා හදාගෙන එන්නෙ ගුරුවරයාට කමටහන වාර්තා කරන විදිය. වාර්තා කරන්න ඕනෙ කොහොමද, මොකක්ද කියන්න ඕනෙ කියලා අර පුංචි සන්ධියේ ඉඳලා හදාගෙන එන්නෙ මෙන්න මේ හේතු නිසයි. ඉතින් යෝගාවචරයා මේක ගැන ගුරුවරයාට වාර්තා කරලා ගුරු උපදෙස් සහිතව මේ තත්වය මෙනෙහි කලොත් යෝගාවචරයාගෙ මනසේ හටගන්නෙ උපෙක්ෂාව. සුඛය හැලෙනවා. මොකද දැන් මේ තියෙන තත්වයත් එක්ක එයාට සැපයක් නෙවෙයිනෙ දැනෙන්නෙ. එතකොට ඒ තත්වයත් මෙනෙහි කරලා අතහැරියොත්, මේ තත්ව හටගත්තා කියන්නෙ සුඛය මනසින් අයින් වෙලා කියන එක. සුඛය නෑ කියන එක. එතකොට මේ සුඛයට විරුද්ධ තත්වයක් දැන් තියෙන්නෙ. එතකොට මේක මෙනෙහි කරලා අතහැරියා කියන්නෙ එයාගේ මනස එන්නෙ උපෙක්ෂාවටයි.

ඇයි එහෙම මේ ඔක්කාර ගතියක්, එපා කරපු ගතියක් එන්නෙ. හටගන්න තාක් සංස්කාර වල බිඳීම විතරයි එයාට පේන්නෙ. ලෝකය ගිනිගත්තු තැනක් වගේ එයාට දැනෙන්න ගන්නවා. මේ හටගන්න කිසිවක් ඉතුරු වෙන් නැහැ, බිඳෙනවා විතරයි. හරියට ලෝකෙ තියෙන්නෙ බිඳීමක් විතරයි වගේ තමයි එයාට දැනෙන්නෙ. මේ අඩිය තියන්න තැනක්, මගේ කියලා අල්ලගන්න තැනක් නිත්‍ය දෙයක්, සැප දෙයක් මොකක්වත් නැහැ එයාට දැනෙන්න පෙනෙන්න. ඒ නිසා තමයි එයාට මේ සංස්කාර කෙරෙහි හටගන්න මනසේ කළකිරෙන ස්වභාවයක් මෙතන තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒක මෙනෙහි කලොත් මේ දැනෙන ස්වභාවයන් එයාට උපෙක්ෂාව ඉතුරු වෙනවා. නැතිනම් එයා ආයෙ වැරදි පාරක යන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ඉතින් මෙතනදි යෝගාවචරයාට මොන වගේ තත්වයක් ආවත්

මොකක් ආවත් එයාගේ මනසේ පුදුමාකාර උපෙක්ෂාවක් හටගන්නවා, මේක මෙනෙහි කිරීම හරියට කරන්න පුලුවන් වුනොත්. ඕනම දෙයක් ගැන මෙනෙහි කිරීම කරන්න පුලුවන් වුනොත් උපෙක්ෂාව හටගන්නවා. මේකට කියන්නෙ විපස්සනා උපෙක්ෂාව. විපස්සනා උපෙක්ෂාව අටලෝ දහමින් කම්පා නොවෙන ගතිය හාහා පුරා කියලා පටන් ගන්න ආරම්භ වෙන තැන තමයි මේ.

අපි කලින් නරක දේවල්නෙ අතහරින්න try කලේ. දැන් හොඳ දේවලුත් අතහැරගෙන යන්නෙ. හොඳ නරක දෙකටම මධ්‍යස්ථ ගතිය තමයි හරියටම උපෙක්ෂාව. විපස්සනා උපෙක්ෂාව, ඒකට කියන්නෙ අටලෝ දහම. එතකොට මේක එන්නෙ මේ දේවල් වල බිඳීම දැක්කට පස්සෙ තමයි මේක හටගන්නෙ. ඉතින් මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයාගේ මනසේ අපේ මනසේ තියෙනවානෙ මෙන්න මේ දේවල් වේවා, මේවා නොවේවා කියලා අපේ මනසේ හැඟීම්. කැමැති දේ ලැබෙනවාට කැමැතියි, අකැමැති දේ නොලැබෙනවාට කැමැතියි. මේ වේවා නොවේවා කියන මානසික තත්ව මේ හිතාගෙන හිටපු දේවල් යෝගාවචරයාගේ මනසින් ඔක්කොම හැලෙන්න පටන් ගන්නවා. තවදුරටත් එයාගේ මනසේ මට මෙහෙම දේවල් වේවා, මට මෙහෙම දේවල් නොවේවා කියලා පැතුමක් හැඟීමක් එයාගේ මනසේ හටගන්නෙ නැහැ. එහෙම වෙනවා නම් එයා උපෙක්ෂාවට එන්නෙ නැහැ. කියන්නෙ තාම මනාප අමනාප හටගන්නවා කියන එක. ඒ කියන්නෙ කැමැති අකැමැති දේවල් වලට තාම අහුවෙනවා කියන එක. මේ මට්ටමේදී ඒ ටික හැලෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් යෝගාවචරයා මේ පර්යංකයේදී උපයාගත්තු වැටහීම තේරුම් ගැනීම, එයාගේ එදිනෙදා ජීවිතයට ඒ යෝගාවචරයා ගලපගන්න අසමත් වුනොත් අර පර්යංකයේදී ලබාගත්තු වැටහීම අත්දැකීම නිකං හෝද හෝද මඩේ දැම්මා වගේ වැඩක් වෙනවා එදිනෙදා ජීවිතයට ගලපගන්න බැහැ, ආයෙ වැටෙනවා, ආයෙ හදාගන්නවා, ආයෙ වැටෙනවා, ආයෙ හදාගන්නවා කිසිම තේරුමක් නැහැ. ඒ නිසා මේ පර්යංකයේදී මේ දේ අපි උපයාගත්තා නම් අපි දැනගන්න ඕනෙ එදිනෙදා ජීවිතේ පුදුම තරම් පරිස්සම් සහගතව සිහිය තියාගෙන දේවල් වලට මේ තත්වය apply කරගන්න. පර්යංකයේ මම යමක්ද අත්දැක්කේ ඒකම තමයි එදිනෙදා ජීවිතෙත් තියෙන්නෙ. ඉතින් සමථ යෝගියෙක් වුනත්, විපස්සනා කරන්න ඕනෙ නම් ඔන්න ඔය තැනදි ඔය මනාප අමනාප දෙක අත්හරින්න සිද්ධ වෙනවා. පාවා දෙන්න සිද්ධ වෙනවා. කැමැති අකැමැති දේවල් අතහරින්න සිද්ධ වෙනවා, එයාට විපස්සනාවට හැරෙන්න ඕනෙ නම්. කැමැති ටිකක් තියාගෙන අකැමැති ටික තල්ලු කරගෙන මෙතනින් එහාට යන්න බැහැ සමථ යෝගියෙක් වුනත්. උපෙක්ෂාව මෙතනදි එන්න ඕනෙ. උපෙක්ෂාව මෙතනදි හටගන්න ඕනෙ එයාගේ මනසේ.

ඉතින් ඇත්තටම යෝගාවචරයාට මේ දේවල් බිඳෙන එක බල බලා යද්දි යෝගාවචරයාට මෙතන හරි ලස්සන දෙයක් සිද්ධ වෙනවා එයාගේ මනසේ, එයාට මොකක් හරි අරමුණක් ආවොත් අරමුණ පේනවා, අරමුණ මෙනෙහි කරනවා හිතකින්, ඊළඟ හිතෙන් අර අරමුණ මෙනෙහි කරපු හිත පේනවා, ඒ හිතෙන් මනාප අමනාප දෙක හටගත්තා නම්, ඊළඟ හිතෙන් මනාප අමනාප හටගත්තු එක පේනවා, ඒ මනාප අමනාප හටගත්තු එක දැක්ක හිත ඊළඟ හිතෙන් පේනවා, ඒක අතහරින හිත පේනවා, ඔය විදියට හටගන්න හටගන්න හිතක් ඊළඟට හටගන්න හිතෙන් දැකගෙන ඒක බිඳිලා යන හැටි යෝගාවචරයාට මෙතනදි ලස්සනට පේන්න ගන්නවා. අල්ල ගන්න කිසිවක් නෑ කියලා තේරෙනවා. මොකද හැම හිතක්ම බිඳෙන හැටි එයාට පේන්න ගන්නවා ලස්සනට. එයාගේ හිතේ තියෙන හැම ක්ලේශයක්ම වැගිරෙන හැටි, ක්ලේශ කඳු වැගිරෙන හැටි එයාට පේන්න ගන්නවා. ඒවා

බිඳිලා යන හැටි පේන්න ගන්නවා. මේක හරහා මේ බලාසිටීම හරහා එයාගේ සංසාරෙට වැදිලා තිබ්බ්ච් කොකු ටික ටික ටික ගැලවෙන්න පටන් ගන්නවා. මේක සාමකාමීව මේ සිද්ධිය වෙන්නෙ එයාට උපෙක්ෂාව තිබුනොත් තමයි උපෙක්ෂාවෙන් සාමකාමීව මේක දිහා බලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ අන්න එතකොටයි.

එතකොට මේ වෙලාවේ ඉතාම දැඩි බලවත් උපෙක්ෂාවක් එයාගේ මනසේ තියෙන්නෙ. හරියට ලෙඩෙක් වගේ තමයි එයා මෙතනදි සාමාන්‍යයෙන් හැසිරෙන්නෙ. කිසිම බලයක් නැති ශක්තියක් නැති මනුස්සයෙක් වගේ බොහෝම මධ්‍යස්ථව ඉන්නෙ. ඕනම දෙයක් දිහා එයාට ඕන තරම් වෙලාවක් මධ්‍යස්ථව බලන් ඉන්න පුලුවන්. කිසිම ප්‍රතිචාරයක්, ප්‍රතික්‍රියාවක් දක්වෙන්නෙ නැතිව. මොකද එයාට දැන් බිඳි බිඳී යන එක තමයි පේන්නෙ. කිසිම මනාපයක් අමනාපයක් නැහැ. දේවල් හට අරගෙන බිඳෙන හැටි එයාට පේන නිසා මේකට මොකක්ද කැමැති හෝ අකැමැති වෙන්න තියෙන්නෙ. කැමැති එකත් බිඳෙනවා, අකැමැති එකත් බිඳෙනවා. මේ තමයි හතරවන ධ්‍යාන මට්ටමට හිත එන හැටි. ඉතින් මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයාට සැප දුක් දෙකම අතහැරලා, හේතු දැනගෙනමයි. හේතු දැකගෙනම තමයි දේවල් අතහැරිලා තියෙන්නෙ. මේ මට්ටමේදී තියෙන්නෙ අදුක්ඛම සුඛයක්. මේ මට්ටමේ තියෙන්නෙ හොඳ සතියක් සහිතව පිහිටන අදුක්ඛම සුඛ සැපයක් තියෙන්නෙ. එහෙම මානසිකත්වයක් තමයි මේ හතරවෙනි ධ්‍යාන මට්ටමේදී තියෙන්නෙ. ඇත්තටම නම් මේක රහත් හිතම තමයි, හැබැයි තවම සෝවාන් වෙලාවත් නැහැ. මේක තාවකාලික නිසා තමයි අපි තාම කියන්නෙ ස්ථිර රහත් බාවයක් නෑ කියලා. හැබැයි රහත් බවම තමයි මේ මනසේ තියෙන්නෙ. යෝගාවචරයා මේ ආපු මට්ටමට අනුග්‍රහ කලොත් එයාට මගඵල දක්වා ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්. අනුග්‍රහ නොකලොත් එක්කො එතන කැරකි කැරකි ඉන්න පුලුවන්. එක්කො පල්ලෙහාට වැටෙන්න පුලුවන්. මෙන්න මේකට තමයි සම්මා සමාධිය කියලා කියන්නෙ.

මං හිතනවා දැන් තේරෙනවා ඇති සම්මා සමාධිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. අපි හිතන් ඉන්න එකද, නැත්නම් වෙන එකක්ද කියලා. එතකොට මට මෙතනදි අමතර කාරණයක් කියන්න ඕනෙ, අපි අහලා තියෙනවා බණ පොතේ නිවන් දකින පුද්ගල වර්ග හතරක් ඉන්නවා. උග්ගටිතඤ්ඤො, විපඤ්චිතඤ්ඤො, නෙය්‍ය, පදපරම කියලා. උග්ගටිතඤ්ඤ පුද්ගලයො කියන්නෙ අර බණ පදයක මුල් කොටස් දෙක තුන ඇහෙනකොට නිවන් දකින් අය. ඒ උත්තමයන් වහන්සේලාට ගැලපෙන භාවනා ක්‍රමය විදියට සාමාන්‍යයෙන් සළකන්නේ සමථ පූර්වාංගම විපස්සනාව. සමථයෙන් පටන් අරගෙන විපස්සනාවට හැරෙන එක. එතකොට විපඤ්චිතඤ්ඤ පුද්ගලයො කියන්නෙ දේශනාවක් පොඩ්ඩක් විස්තර සහිතව ඇහෙනකොට තමයි නිවන් දකින්නෙ. ඒ අයට හරියන්නෙ යුගනද්ධ භාවනාව. ඒ කියන්නෙ සමථ විපස්සනා දෙක වරින් වර සමථය, ඊළඟට විපස්සනාව, නැවත සමථය, විපස්සනාව වශයෙන් දෙක එකට කරගෙන යන පුහුණුව තමයි මේ පුද්ගලයන්ට හරියන්නෙ කියලා සඳහන් වෙනවා. එතකොට ඒ පුද්ගලයො හිටියේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ජීවමාන කාලෙ. ඉතින් දැන් ඉන්න අපේ සමහර උගත්තුත් කියනවා දැනුත් බණ අහලා විතරක් සෝවාන් වෙන්න පුලුවන් කියලා. ඒ ඔන්න ඕක පටලවාගෙන. ඒ අය දැන් නැහැ. දැන් ඉන්නෙ නෙය්‍ය පුද්ගලයො සහ පදපරම පුද්ගලයො. නෙය්‍ය පුද්ගලයන්ට ගැලපෙන හොඳම භාවනා ක්‍රමය විදියට සළකන්නෙ විපස්සනා පූර්වාංගම සමථය. විපස්සනාවෙන් පටන් ගෙන සමාධියක් හදාගෙන ඉස්සරහට යන ගමන. පදපරම පුද්ගලයන්ට මේ ජීවිතේ නිවන් දකින්න බැහැ කියලා සඳහන් වෙන්නෙ. ඒකට එක්කො අභව්‍ය හේතු තියෙන්න පුලුවන්. එහෙම නැත්නම් සංසාරගත ප්‍රාර්ථනාවක් වෙන්න පුලුවන්. කොහොම වුනත් ඒ අයට කැමැති විදියක් කරන්න පුලුවන්.

මේ කතා කරන්නෙ මේ ජීවිතේ නිවන් දකින්න අත්‍යවශ්‍යකම තියෙන අයට. විපස්සනා පූර්වාංගම සමථය. එතකොට මේකෙදි අපි විපස්සනා අපි සමථ කියලා රණ්ඩුවක් හදාගන්න ඕනෙ නැහැ. මේ දෙකම අපිට අවශ්‍යයි. හැබැයි අපි මේ කාරණා කාරණා විග්‍රහ කරලා දන්නැති හන්දා තමයි මේ වලිය යන්නෙ. සමථය කියන්නෙ මොකක්ද, විපස්සනාව කියන්නෙ මොකක්ද ඉතින් මේවයේ ඇත්ත නැත්ත මොකක්ද කියලා හොයලා බලාගන්න නම් මේකෙ ප්‍රායෝගිකත්වය මොකක්ද කියලා බලන්න නම් ඇත්තටම ප්‍රායෝගික පුහුණු වෙන්න ඕනෙ. තියරි උස්සගෙන කෑගහන්න එපා. ප්‍රායෝගික පුහුණුවට තමන් බැහැලා බලන්න මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා.

අපි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා නොකරපු දෙයක් නෙවෙයි මේ කියන්නෙ. ගිහින් බලන්න මජ්ඣිම නිකායේත්, දීඝ නිකායේත් දෙකේම තියෙනවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියලා දේශනා දෙකක්, මේ දෙකට පයින් ගහගෙන සමහර මිනිස්සු වැඩ කරන්නෙ. මේ බුද්ධ වචනයට. එහෙනම් ත්‍රිපිටකයම අයින් කරන්න ඒගොල්ලො. ඒ අය අපිට එන්න ඕනෙත් නැහැ අපිත් එක්ක කතා කරන්න. ඉතින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ තියෙන කාරණා තමයි අපි ඉදිරිපත් කළේ. මේ සම්මා සමාධිය ගැන කියන කතාව. සම්මා සමාධිය මෙතනින් අවසන්. අපි තව එක දේශනයක් තියනෙවා, ඒ දේශනය ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් අරගෙන එන්නෙ, ඒකෙන් පස්සෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාව අවසන්. මං හිතනවා සම්මා සමාධිය ගැන ඔබට වැටහීමක් එන්න ඇති කියලා. තෙරුවන් සරණයි!

47) සතිපට්ඨාන භාවනා පුහුණුවේ අවසානය | සතිපට්ඨාන භාවනාව | vipassana Meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ අවසාන දේශනය අපි අද අරගෙන එන්නෙ. ඒකෙ මුලින්ම මම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ චතුරාර්ය සත්‍යය, නැත්නම් සච්ච පබ්බයට අදාළ වාක්‍යයක් එළියට ගන්නවා කතා කරන්න. මොකද ඒකට ගැලපෙන්න තමයි අද දේශනය යන්නෙ. ඒක තමයි,

ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති බහිද්ධාවා ධම්මේ ධම්මානුපස්සී විහරති අජ්ඣත්ත බහිද්ධාවාදා ධම්මේ ධම්මානුපස්සී විහරති සමුදය ධම්මානුපස්සීවා ධම්මේසු විහරති වයධම්මානුපස්සීවා ධම්මේසු විහරති සමුදය වයධම්මානුපස්සීවා ධම්මේසු විහරති අත්ථි ධම්මාතිවා පනස්ස සති පච්ඡුපට්ඨිතා හෝති යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතෝච විහරති නච කිඤ්චි ලෝකෙ උපාධියති එවම්පිකො භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති චතූසු අරිය සච්චේසු.

මේක තමයි ධම්මානුපස්සනා කොටසේ ආර්ය සත්‍යය පබ්බයේ තියෙන අන්තිම හරියේ තියෙන පාළි පාඨයක්. එතකොට මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ මේ කතා කරන කොටස අපි කතා කරන්න එන්න කලින් අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මේ වෙනකල්ම කතා කරගෙන ඇවිල්ලා තියෙනවා මුල ඉදලා අග දක්වා. එතකොට මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පෙළගැහෙන්නෙ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කියලා කොටස් හතරකින්නෙ. එතකොට ඒවා මොනවද කියලා අපි සරලව විස්තර කරලා තියෙනවා.

ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ කය දිහා බලන්නෙ කාමයට රාගයට තණ්හාවට දිට්ඨියට මාන්නයට අදාළ විදියටනෙ. ඒ කියන්නෙ සංසාරයට යන විදියට තමයි අපි කය දිහා

බලන්නෙ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ වෙනුවට අපිට වෙනම බැල්මක් දුන්නා, වෙනම දැක්මක් දුන්නා, ඔය කය දිහා බලන්න කයේ ඇත්ත මොකක්ද කියලා දැනගන්න පුලුවන් විදියට. කයේ යථා ස්වභාවය මොකක්ද කියලා දැනගන්න පුලුවන් විදියට කය දිහා බලන ක්‍රමයක් දුන්නා ඒක තමයි කායානුපස්සනා කොටසින් දීලා තියෙන්නෙ. කමටහන් විශාල ප්‍රමාණයක් එක්ක දීලා තියෙනවා. වේදනානුපස්සනා කොටසිනුත් එහෙමයි. අපි වේදනාවල් දිහා බලන්නෙ එක්කො වේවා කියලා හිතනවා සමහර වේදනා, නොවේවා කියලා හිතනවා සමහර වේදනා. ඒ ගැන සසරට ගැලපෙන විදියට, සසරට ගැටගැහෙන විදියට තමයි අපි වේදනාව දිහා මෙතුවක් කල් බැලුවේ. හැබැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආරාධනා කරනවා නෑ මේ වේදනාවේ ඇත්ත දැකගන්නා සුලු විදියට වේදනාව දිහා බලන්න එන්න කියලා තමයි ඒකෙන් කියන්නෙ. ඔය විදියටමයි චිත්තානුපස්සනා කොටසින් කියන්නෙ අපේ හිතේ හටගන්න සිතුවිලි. ධම්මානුපස්සනා කොටසින් කියන්නෙත් ධර්මතා ස්වභාවයක්, ධර්මතා ගැන අපිට ඒවා යථා ස්වභාවය දැකගන්න විදියට බලන්න එන්න කියලා තමයි කියන්නෙ.

එතකොට මේ කාය වේදනා චිත්ත ධම්ම කියන දේවල් දිහා එක බැල්මක් තියෙනවා සංසාරෙට යන විදියට බලන්න පුලුවන්, තව බැල්මක් තියෙනවා නිවනට යන විදියට බලන්න පුලුවන්. ඉතින් ඕක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට දීලා තියෙන දායාදය. ඉතින් ඇත්තටම මේක විප්ලවීය දැක්මක්. විප්ලවීය බැල්මක්. ඉතින් විප්ලවීය දැක්මකට, විප්ලවීය බැල්මකට, විප්ලවීය දර්ශනයකට එන්නෙ සුළු පිරිසක් විතරයි. බහුතරය එන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ දැක්ම හරියට තේරුම් ගන්න තමයි අජ්ඣත්තං වා කියලා මේ තමන් තුළින් මේක පටන් ගන්න කියන්නෙ. තමන් තුළින් ඉස්සරවෙලාම මේක බලන්න. ඒකට කායානුපස්සනා වේදනානුපස්සනා කියලා කොටස් හතරක් තියෙනවා, අපි දැන් මේ පාලි පාඨය ගත්තෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ. ඉස්සරවෙලා මේ තමන් දන්න තැනින් තමන්ට පුරුදු තැනින් පටන් ගන්න තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ.

ඉතින් අපි ගොඩක් වෙලාවට දන්නෙ පුරුදු අපිට අපිනෙ. ඒ නිසා තමයි අපි තුළින්, අපේ කය සම්බන්ධ, අපේ වේදනා සම්බන්ධ, අපේ සිතුවිලි සම්බන්ධ, අපේ ධර්ම කොටස් සම්බන්ධයෙන් මුලින්ම බලන්න කියන්නෙ ඒ නිසයි. එතකොට මේ ඇත්ත දැක්කහම අපිට ඒක බාහිරට ගලපන්න පුලුවන්. ආ මේ මගෙත් කක්කා, පිටත් කක්කා, ඇතුලත් කක්කා, පිටත් කක්කා, මගේ ඇතුලේ තියෙනවා වගේම තමයි පිටත් තියෙන්නෙ. මේ යථාර්තය දකින්න තමයි මුලින්ම අජ්ඣත්තංවා කියලා මේ තමන් තුළට අවධානය දෙන්නෙ. ඊටපස්සෙ තමයි බහිද්ධාවා කියන එක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යන්නෙ. එතකොට අපිට කෙනෙකුට ඇතුලතින් දැකලා පිටතට ගලපන්න පුලුවන්. එක්කො පිටතින් දැකලා ඇතුලතට ගලපන්න පුලුවන්. මේ දෙකට ගලපගෙන ගියහම ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා මේ කොහෙත් එකයි තියෙන්නෙ. ආයෙ අමුතු එකක් නැහැ. මේ ඇතුලෙ එකක් හෝ පිට එකක් කියලා එකක් නැහැ.

ඉතින් මේ සතර ආකාරයට, කාය වේදනා චිත්ත ධම්ම කියන මේ සතර ආකාරයට මේ යථාර්තය දැක්කහම තමයි ඒ මනුස්සයාට මනුෂ්‍යත්වය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක තේරුම් යන්නෙ. ඒ මනුෂ්‍යත්වය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක තේරුම් ගන්න තමයි මේ ප්‍රධාන මහා විශාල දොරවල් හතරක් අපිට දුන්නෙ. කාය වේදනා චිත්ත ධම්ම කියලා දොරවල් හතරෙන් ඕනම එකකින් අපිට ඇතුල් වෙන්න පුලුවන්, ඇතුල් වෙලා මේ හතරෙන්ම මේ මනුෂ්‍යත්වය කියන එක තේරුම් ගන්න පුලුවන්. ඒ හරහා අපිට මුළු විශ්ව ධාතුවම තේරුම් ගන්න පුලුවන්. ඒ නිසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ මූලිකම

අර්ථය ඉස්සෙල්ලාම තමන් තුළින් දකින්න. මොකද, මේ ස්වභාවදහම විශ්වය කියන එක තමන් තුළම තියෙන දෙයක්. තමන් තුළින් දකින්න, එතකොට අපිට ඒක ගලපන්න පුලුවන්. එතකොට කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම. එතකොට කයේ ස්වභාවය, සිතුවිලිවල ස්වභාවය, වේදනාවල ස්වභාවය, කෙලෙස් වල ස්වභාවය, ධර්මතාවල ස්වභාවය මේ ගැන හොඳ වැටහීමක් ඇතිවෙනවා. ඒ වැටහීම ආවම තමයි අපි ඒකට අහුවෙන් නැතිව ඉන්නෙ. අහුවෙනවා කියන්නෙ සංසාරයට යනවා කියන එකනෙ.

ඉතින් ඒ යථාර්තය දැකගෙන යන ගමනේදී යෝගාවචරයාට මේ කාය වේදනා චිත්ත ධම්ම කියන දේවල් වල මුලක් මැදක් අගක් හොයන්න පුලුවන් වෙනවා. දකින්න පුලුවන් වෙනවා. අපිට එහෙම බැනෙ, අපි සාමාන්‍යයෙන් එද්දි මේකෙ මුලක් කොහෙද දන්නෙත් නැහැ, මැද තමයි අපිට අහුවෙලා තියෙන්නෙ, අගක් කොහෙද දන්නෙත් නැහැ, ඔක්කොම පැටලිලා. ඉතින් මුල, මැද, අග වශයෙන් මේකෙ හටගැන්ම, මේක පවතින විදිය මේක ගෙවෙන විදිය, මේකෙ නිරෝධය අපිට පේන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට යෝගාවචරයාට කයට සම්බන්ධ දේවල් හටගන්නකොටම, වේදනාවල් හටගන්නකොටම, සිතුවිලි හටගන්නකොටම, ධර්මතා හටගන්නකොටම යෝගාවචරයාට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. එතකොට ඒකට යටවෙන්නෙ නැහැ. අපිට මේ හටගන්නකොටම පේන්නැති නිසා හටගත්තු දේට අපි අහුවෙලා කතන්දර ගොතාගෙන ගිහිල්ලා අමාරුවෙ වැටෙනවා. ඉතින් ඔය හටගන්නකොටම දකින එක තමයි සමුදය වශයෙන් දකිනවා කියන්නෙ. සමුදය ධම්මානුපස්සීවා, හටගැන්ම දකිනවා. ඒ එක්කම ඒක දැක්කට පස්සෙ එයාට වය පේන්න ගන්නවා. මේකෙ නිරෝධය, මේක ගෙවෙන හැටි පේන්න ගන්නවා. වයධම්මානුපස්සීවා, ඔය දෙකම පේන්න ගන්නවා ඊටපස්සෙ යෝගාවචරයාට.

ඉතින් මේක එකපාරටම එන්නෙ නැහැ. කාලයක් වැටි වැටී පුහුණුවෙනකොට තමයි සමුදය වය, හටගැන්ම, මුලයි අගයි පේන්න පටන් ගන්නෙ. අපි ඉස්සෙල්ලාම මැද තමයි අල්ලන්නෙ. මැද අල්ලලා තමයි මුල අග අල්ලන්න යන්නෙ. ඒ ගැන දේශනා මාලාවේ මුල්ම කොටස් වල කියලා තියෙනවා. එතකොට යෝගාවචරයාට තේරෙනවා මේ ලෝකෙ ඇතිවෙච්චි දෙයක් තියෙනවා නම් ඒක අනිවාර්යයෙන්ම නැතිවෙලා යනවා කියලා යෝගාවචරයාට තේරෙනවා. හටගත්තු දෙයක් තියෙනවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම ඒක වැනසෙනවා. එතකොට යෝගාවචරයා මේවට ඇලෙන්නෙ නැහැ. දේවල් වලට සැලෙන්නෙ නැහැ, බැඳෙන්නෙ නැහැ. උපාදාන කරන්නෙ නැහැ. තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් යෝගාවචරයා මේවා අල්ලන්නෙ නැහැ. ඇයි අල්ලන්නෙ නැත්තෙ, සිහිය හරහා නුවණ වැඩුනහම තමයි ඒක වෙන්නෙ. සිහිය හරහා නුවණ වැඩුනොත්, අපි මුලින්ම සිහියෙන් ඉන්නෙ, ඒ හරහා සම්පජඤ්ඤය වැඩෙනවා කියලා අපි කියලා තියෙනවා.

මේ සිහි නුවණ දෙක එකතු වුනාම යෝගාවචරයාට ඇත්ත පේනවා. එතකොට එයා තණ්හාවෙන් නිශ්‍රය කරන්නෙ නැහැ, දිට්ඨියෙන් නිශ්‍රය කරන්නෙ නැහැ, මානයෙන් නිශ්‍රය කරන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ දේකට හේත්තු වෙන්නෙ නැහැ. උපාදාන කරන්නෙ නැහැ. හිත යට කරගන්නෙ නෑ දේවල් වලට. මොකද දැන් අර එයා දේවල් වල හටගැන්මත් දැකලා තියෙනවා, විනාශයත් දැකලා තියෙනවා. මොකක්හරි හට අරන් තියෙනවා නම් ඕක අනිවාර්යයෙන් විනාශ වෙනවා කියලා යෝගාවචරයා දැන් තේරුම් අරන් තියෙන්නෙ. මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයා පට්ටම් හොයාගෙන යන්නෙ නැහැ. තානාන්තර හොයාගෙන යන්නෙ නැහැ. තනතුරු හොයාගෙන යන්නෙ නැහැ. තමන්ට දේවල් කඩාවඩාගන්න හොයාගන්න යන්නෙ නැහැ. අනුන්ගේ දේවල් කඩාවඩාගන්න යන්නෙ නැහැ. තමන්ගේ තත්වය රැකගන්න අනිත් අයව විනාශ කරන්න යන්නෙ නැහැ. අනිත් අයව යටකරන්න යන්නෙ නැහැ. තමන්ගේ නම්බු නාම රැකගන්න එයා කටයුතු කරන්නෙ නැහැ. ලාභ

සත්කාර වෙනුවෙන් දක්ෂයා විනාශ කරන්න හදන්නෙ නැහැ. තමන්ගේ භූමිකාව තියාගන්න දේවල් කරන්න යන්නෙ නැහැ. මේවා එන්නෙ නැහැ.

සිහි නුවණ දෙකම ආවහම දේවල් හැලෙනවා මිසක් රැස් කරන්න යන්නෙ නැහැ යෝගාවචරයා. මං හිතනවා ඒ වාක්‍යය ඔබට හොඳට ඇහෙන්න ඇති කියලා. නුවණ වැඩෙන්න වැඩෙන්න දේවල් හැලෙනවා, අතහැරෙනවා මනසින්, රැස් කරන්න යන්නෙ නැහැ. නමුත් අපි හිතන් ඉන්නෙ නුවණ ප්‍රඥාව වැඩෙද්දි දේවල් එකතු කරගන්න ඕනෙ, රැස් කරගන්න ඕනෙ, පට්ටම් හදාගන්න ඕනෙ, තානාන්තර හදාගන්න ඕනෙ, තත්ව හදාගන්න ඕනෙ, අපි හිතන් ඉන්නෙ එහෙමයි. ඒ පාර වැරදිලා තියෙන්නෙ එයාලට. ඒක තමයි අර කියන්නෙ ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය කියලා කියන්නෙ ඔන්න ඕක. සිහිය හරහා නුවණ වැඩුනට පස්සෙ නුවණ ටික ටික වැඩෙන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ ඒ යෝගාවචරයාගේ මනසින් දේවල් හැලෙනවා ගැලවෙනවා මිසක් උපාදාන කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඇත්තටම නම් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මේ ටික තේරුම් ගන්න කායානුපස්සනාවත් ඇති හරියට වැඩ කරනවා නම්. කායානුපස්සනාවෙන් වුනත් මේ වැඩේ ගොඩදාගන්න පුලුවන්, මේ කියන්නෙ දේවල් ප්‍රඥාව වැඩෙන්න වැඩෙන්න දේවල් අතහැරෙනවා කියන්නෙ කායානුපස්සනා කොටසින් වුනත් මේ තැනට එන්න පුලුවන්.

එතකොට මේ නුවණ ටික ටික වැඩෙන්න ගන්නකොට යෝගාවචරයා ලබපු මාර්ග ඥාණය පවා මනසින් අතහැරෙනවා. මම මාර්ග ඥාණයක් ලැබුවා, මම සෝවාන් වෙලා, මම සකදාගාමී වෙලා, මම අනාගාමී වෙලා කියන්නෙත් නැහැ. අනුන් ලවා කියවන්නෙත් නැහැ, කියවන අයට අනුග්‍රහ කරන්නෙත් නැහැ. අපේ සමහරු එහෙම ඉන්නවා. සමහරු සමහර කාලෙකට අනාගාමී කියනවා, තව කාලෙකට සකෘදාගාමී කියනවා. ඒගොල්ලො උඩට නෙවෙයි යන්නෙ පල්ලෙහාට. මේ අනුන් ලවා කියවනවා, කියවන එක නවත්වන්නෙත් නැහැ. ඒ මොකක්ද ඒ අනුග්‍රහය දෙන්නෙ. මේ නුවණ වැඩෙන්න වැඩෙන්න ඕක වෙන්නෙ නැහැ. මාර්ග ඥාණය පවා අතහැරෙනවා. ධර්මයවත් උපාදාන කරන්නෙ නැහැ.

ඕක ගැන ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු ප්‍රසිද්ධ වාක්‍යය ඕගොල්ලො දන්නවානෙ. ධර්මය පහුරක් කරගෙන යන්නෙ නැහැ, ඒකත් අතහරින්න ඕනෙ කියන එක. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ මහණෙනි මේ ධර්මයත් අතහරින්න ඕනෙ, එහෙනම් අධර්මය ගැන කවර කතාද කියලා අහන්නෙ. මේකෙන් එගොඩ වෙන්න ගත්තු ධර්මයත් අතහරින්න ඕන නම් අධර්මය අතහරින්න ඕනෙ කියන එක අහන්න දෙයක් නැනෙ. ඉතින් ඒ නිසා මතක තියාගන්න අපේ මනස යම්තාක් සිහිය කියන එක වැඩෙනවා නම් ඒ තාක් දුරට දේවල් හැලෙනවා මිසක් දේවල් රැස් වෙන් නෑ, දේවල් අල්ලලා බදාගන්න යන්නෙ නැහැ, දේවල් රැකගන්න යන්නෙ නැහැ. අල්ලන්නෙ නැහැ. උපාදාන කරන්නෙ නැහැ. මොකද අපි කලින් එහෙම කලේ දේවල් වල ඇත්ත නොදැකපු නිසා. දැන් සිහිය හරහා අපිට දේවල් දකින්න පුලුවන්කම ලැබිලා තියෙනවා. ඒ හරහා නුවණ වැඩෙනවා. එතකොට මනසින් නිකම්ම දේවල් අතහැරෙනවා. ඒ නිසා මම කලින් වීඩියෝ වල කියලා ඇති, අතහරිනවා කියන එක කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි, ඒක අතහැරෙනවා. දේවල් අතහැරෙනවා, දේවල් අතහැරෙන්නෙ මෙන්න මේ මානසිකත්වයට අපේ මනස ආවහමයි.

එතකොට ඒක වෙන්නෙ අපි ඇත්ත දැකපු නිසා. අපි යම්කිසි දෙයක ඇත්ත දැක්කා නම් අපිට ඒකෙන් කවදාවත් ප්‍රශ්නයක් එන්නෙ නැහැ. අපි ඒක දැඩිව අල්ලලා බදාගන්න යන්නෙ නැහැ. අපි මේ දෙයක යථාර්තය නොදැකපු නිසා තමයි අපිට ප්‍රශ්න හටඅරගෙන තියෙන්නෙ. ඒ නිසා සතිපට්ඨානය කියන එක ටික ටික වැඩෙන්න වැඩෙන්න ඒ

යෝගාවචරයාගේ මනසට ලොකු සැහැල්ලුවක් විතරයි ඉතුරු වෙන්නෙ. මං හිතනවා මේ වෙනකොට මේක කරන්න පටන් ගත්තු අයට ඒ අත්දැකීම ලැබිලා ඇති. ගොඩක් අයගේ කමටහන් වාර්තා වල ඒක තියෙනවා. සිහිය තියන්න, තියන්න, සිහිය හරහා සම්පජඤ්ඤය නුවණ කියන එක වැඩෙන්න වැඩෙන්න යෝගාවචරයාගේ මනසට සැහැල්ලුව එන්නෙ ඔන්න ඔය හේතුව නිසා. මොකද දේවල් හැලෙනවා. රැස් වෙන් නැහැ. ඇයි එයාට දේවල් වල ඇත්ත පේන්න පටන් ගන්නවා. අපි දේවල් වල ඇත්ත නොදැකපු නිසයි මෙච්චර දේවල් ගොඩගහගන්න යන්නෙ. අල්ලලා බදාගන්න යන්නෙ. රැස් කරගන්න යන්නෙ අපි දේවල් වල ඇත්ත නොදැකලා තියෙන නිසා. ඉතින් දේවල් හැලෙන්නෙ දැඩිව ගන්නෙ නැත්තෙ මෙන්න මේ ඇත්ත දකින නිසා.

ඉතින් මේ මට්ටමට යෝගාවචරයා ආවහම එයා ලෝකෙ දිහා බලන බැල්ම වෙනස් වෙනවා. කෝණය වෙනස් වෙනවා. එයාගේ මනසේ තියෙන ආකල්ප වෙනස් වෙනවා. එයා ලෝකෙ දිහා දකින්නෙ අනිත් අය දකින විදියට නෙවෙයි. එයා දේවල් දිහා බලන්නෙ අනිත් අය බලන විදියට නෙවෙයි, වෙනස්ම විදියකට. ආකල්ප වෙනස් වෙනවා. ඔන්න ඔය ක්‍රමයට භාවනා කලොත් තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අන්තිමට දේශනා කරනවා මේ ක්‍රමයට මේ ගැලවෙන ක්‍රමයට යෝගාවචරයා සතිපට්ඨානය පුරුදු කලොත් අවුරුදු හතක් ඇතුලත එක්කො එයා අනාගාමී වෙනවා, එක්කො රහත් වෙනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කැට තියලා කියනවා, මේ ක්‍රමයට කලොත්. ඊටපස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ පල්ලෙහාට පල්ලෙහාට එනවානෙ අවුරුදු හය පහ හතර තුන දෙක එක, අවුරුද්ද ඊටපස්සෙ මාස හය, මාසෙ ඔහොම ඇවිල්ලා අන්තිමට සතියටම එනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ. සතියක් ඇතුලත යෝගාවචරයා මේ ක්‍රමයට සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය කලොත් යෝගාවචරයා සතියක් ඇතුලත එක්කො රහත් වෙනවා, එක්කො අනාගාමී වෙනවා කියනවා.

මෙන්න මේ බුද්ධ වචනය නිසා තමයි වර්තමාන ලෝකයේ මේ භාවනා සැසි එහෙම නැත්නම් retreat භාවනා වැඩසටහන් අවම සතියක් විතර තියන්න පටන් අරන් තියෙන්නෙ ඒ නිසයි. ඉතින් සතියෙන් එහා දවස් දහය, සති දෙක, මාසය, මාස දෙක තුන ඔහොම retreat පවත්වන්නෙ මෙන්න මේ හේතුව නිසා. මේක හරියට ඇල්លුවොත් යෝගාවචරයාට එතෙන්ට එන්න පුලුවන්. එතකොට එතෙන්ට එන්න බැරිවුනත් මනසින් අර දේවල් අතහැරෙන මානසිකත්වය සැහැල්ලුව ලෝකෙ දිහා බලන කෝණ මේවා වෙනස් වුනේ නැතිනම් ඒ කියන්නෙ එහෙම වෙනසක් වෙන්නෙ නැත්නම් ඒ කියන්නෙ යෝගාවචරයා භාවනාව කරලා තියෙන්නෙ සතිපට්ඨාන විපස්සනාව අල්ලලා තියෙන්නෙ මේ සසරින් ගැලවෙන අදහසින් නෙවෙයි. මොනවහරි රැස් කරන අදහසින් තමයි එයා මේක කරලා තියෙන්නෙ. දේවල් අල්ලබදාගන්න. තත්වයක් හදාගන්න තමයි එයා භාවනා කරලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා තමයි එයාට ඒ සැහැල්ලුව එන්න ඇත්තෙ, මනසට බරයි. ඒ නිසා තමයි එයාට දේවල් හැලෙන් නැත්තෙ. ලෝකෙ දිහා බලන ආකල්පය වෙනස් වෙන්නැත්තෙ අන්න ඒ නිසා.

ඉතින් අද යෝගාවචරයො ගොඩක් ඉන්නවා එහෙම. ඒගොල්ලො භාවනා කරන්න ගියාට පස්සෙ ඔක්කොටම වැඩිය ඔළුව බරයි. ප්‍රශ්න වැඩියි. කරදර වැඩියි, ආතතිය වැඩිවෙලා. ඇයි මේකට බැහැලා තියෙන්නෙ වැරදි අදහසින්. ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මේක වම් අතින් හෝ තනි අතින් අල්ලන්න එපා, වරදිනවාමයි. මේක දෝතින් අල්ලන්න තියෙන දෙයක්. ඉතින් දෝතින් අල්ලනවා කියන එක ඇතුලත ඔක්කොම ටික තියෙනවා එතන ඒ වචනෙ ඇතුලත. ඉතින් සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ගැන සම්පූර්ණයෙන් මුලම ඉඳලා අග වෙනකල් දේශනා කරලා තියෙනවා අපි මේ category

එකේ. සිහිය හරහා මේක පුරුදු කරන්න කැමැති කෙනෙකුට ඇත්තටම මේ දේශනා මාලාවත් ඇති මේ චැනල් එකෙන් වැඩක් කරගන්නවා නම්. ඉතින් අදින් පස්සෙ අපේ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව අවසන්.

කාටහරි මේකෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න ඕනෙ නම්, මනසේ සහනය හොයාගෙන යන්න ඕන නම් ඒක භාවිතා කරන්න පුලුවන්, පුහුණු කරන්න පුලුවන් කැමැති කෙනෙකුට. ඉතින් භාවනා කරන්න කැමැති කෙනෙකුට මේ චැනල් එකේ තියෙන්නෙ category තුනයි; සතිමත් වීම, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සහ භාවනා කියලා playlist එකේ category තුනක් තියෙනවා. ඒ තුනේ තමයි භාවනා කරන හැටි කියලා තියෙන්නෙ. අනිත් කිසිම category එකක භාවනා කරන හැටි කියලා දීලා නැහැ. ඒ අනිත් හැම වීඩියෝ එකක්ම දාලා තියෙන්නෙ මේ වැඩේ කරන්න උනන්දුව ඇති කරන්න විතරයි. මෙන්න මෙහෙම වටිනා නිධානයක් තියෙනවා ඒක හොයන්න තියෙන්නෙ මෙන්න මේ විදියට කියලා උනන්දුව උත්සාහය කැමැත්ත ඇති කරවන්න තමයි අනිත් හැම category එකක්ම කරලා තියෙන්නෙ. ඔබට වැඩේ කරන්න සියලුම guide එක තියෙන්නෙ මේ category තුනේ. ඒ ටික බලන්න playlist එකට ගිහිල්ලා. ඒ ටික බැලුවත් ඇති ඔබට තනියෙන් මේ පුහුණුව පටන් ගන්න පුලුවන්. ඉතින් අදින් අපේ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව අවසන් කරනවා. හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!